

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО  
Кафедра спорту**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор із науково-педагогічної роботи

\_\_\_\_\_ Н.І. Василькова

05 вересня 2018 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ПРОФІЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМУ  
Ступінь бакалавра**

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Код та найменування спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту

Факультет фізичної культури та спорту

Робоча програма навчальної дисципліни «Профілактика спортивного травматизму» для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Розробники:

Тіхоміров А. І., доцент кафедри спорту \_\_\_\_\_ (Тіхоміров А.І.)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту.

Протокол № 1 від. «27» серпня 2018 р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ (Тупєєв Ю.В.)

27 серпня 2018 року

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		<i>денна форма навчання</i>
Кількість кредитів – <b>3</b>	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	дисципліна вільного вибору студента
	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)	017 Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту	<b><i>Рік підготовки:</i></b>
Загальна кількість годин – <b>90</b>		перший
		<b><i>Семестр</i></b>
Тижневих годин для денної форми навчання: <b>2 год.</b> аудиторних самостійна робота студента – <b>2 год.</b>	Ступінь бакалавра	<b><i>Лекції</i></b>
		8 год.
		<b><i>Практичні, семінарські</i></b>
		22 год.
		<b><i>Лабораторні</i></b>
		–
		<b><i>Самостійна робота</i></b>
		60 год.
<b><i>ІНДЗ:</i></b>		
Вид контролю: залік		

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання 90 год. : 30 год. – аудиторні заняття, 60 год. – самостійна робота (30% / 70%).

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета викладання дисципліни:** формування в студентів знань про поширеність і ступінь серйозності спортивних травм, профілактику травм в спорті, спортивний травматизм та його механізми виникнення, основні принципи надання першої допомоги при спортивних травмах.

**Завдання дисципліни:** ознайомлення з поширеністю й важкістю спортивних травм, етіологічними чинниками ризику й механізмами спортивних травм, фізичними причинами травм, превентивними заходами для зниження ризику травм і їх рецидивів, характеристика поняття «серйозність спортивної травми», детальний аналіз профілактичних чинників у спорті, ознайомлення з поняттям «спортивна травма», визначення рівня спортивного травматизму, характеристика стану стомлення й перевтоми, травматичного шоку, визначення основних чинників боротьби із шоком, оцінка закритих ушкодження м'яких тканин, кінцівок, відкритих ушкоджень – ран та їх ускладнень, закритої черепно-мозкової травми, травм периферичної нервової системи, закритих пошкоджень хребта і спинного мозку, травм внутрішніх органів, травм носа, вуха, гортані, зубів та очей, гострих пошкоджень опорно-рухового апарату у спортсменів, травм м'язів, сухожиль і допоміжного апарату суглобів, травм кісток, з'ясування поняття «хронічне перенапруження опорно-рухового апарату», освоєння навиків основних принципів надання першої допомоги при спортивних травмах.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- Питання поширеності і ступеня серйозності спортивних травм, механізми виникнення, види спортивних травм, профілактики травм в спорті.
- Вклад українських вчених у розвиток спортивної травматології.
- Питання охорони праці і техніки безпеки при роботі з обладнанням.
- Принципи роботи з джерелами знань: навчальною літературою, спеціальною науковою літературою, документами, довідниками, періодичною пресою.
- Основні принципи отримання, збору, аналізу, порівняння, систематизації і узагальнення інформації, практику підготовки інформаційних і науково- методичних матеріалів.
- Способи обробки, аналізу та представлення результатів, отриманих в процесі виконання досліджень.

**вміти:**

- Ефективно застосовувати теоретичні професійні знання у практичній діяльності.
- Володіти різними методами профілактики травм в спорті.
- На практиці застосовувати знання з надання першої допомоги при спортивних травмах.
- Використовувати навчальне обладнання, технічні засоби навчання.
- Проводити лекційну і пропагандистську роботу.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими **компетенностями**:

### **Загальні компетенції (ЗК)**

- ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
  - ЗК 2. Здатність планувати та управляти часом.
  - ЗК 3. Здатність спілкуватися українською мовою (усно та письмово).
  - ЗК 4. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
  - ЗК 5. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
  - ЗК 7. Здатність працювати в команді.
  - ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії.
  - ЗК 9. Навики здійснення безпечної діяльності.
  - ЗК 10. Прагнення до збереження навколишнього середовища, реалізації концепції сталого розвитку людства.
  - ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
- Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

### **Фахові компетенції спеціальності (ФК)**

ФК 1. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.

ФК 2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.

ФК 3. Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

ФК 4. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних видів робіт основ медичних знань, надавати долікарську допомогу особам під час виникнення у них невідкладних станів та патологічних процесів в організмі, та методику фізкультурно-спортивної реабілітації таких осіб.

ФК 6. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.

ФК 7. Здатність визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.

ФК 8. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.

ФК 9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК 10. Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації.

ФК 12. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

**На вивчення навчальної дисципліни «Профілактика спортивного травматизму» відводиться 90 годин (3 кредити за ECTS).**

### **3. Програма навчальної дисципліни**

Курс «Профілактика спортивного травматизму» є важливим і необхідним у професійній підготовці фахівців фізичного виховання та спорту, валеологів, викладачів фізичного виховання та спорту, реабілітологів.

Дисципліна «Профілактика спортивного травматизму» належить до циклу дисциплін вільного вибору студентів програми і підготовки бакалавра фізичного виховання і спорту, має велике прикладне значення. В результаті вивчення курсу студенти повинні засвоїти теоретичні основи і практичні навички попередження спортивних травм, вміти при необхідності надавати першу допомогу.

#### ***Кредит 1. Загальна характеристика, причини і принципи профілактики спортивного травматизму***

*Тема 1. Вступ. Спортивний травматизм, структура, статистика.*

*Тема 2. Причини і механізми спортивних травм.*

*Тема 3. Класифікація й ознаки спортивних травм.*

#### ***Кредит 2. Профілактика спортивного травматизму при заняттях різними видами спорту***

*Тема 1. Поширеність і ступінь серйозності спортивних травм.*

*Тема 2. Профілактика травматизму при заняттях окремими видами спорту (спортивні ігри, легка атлетика, спортивна і художня гімнастика, акробатика).*

*Тема 3. Профілактика травматизму при заняттях окремими видами спорту (боротьба, бокс, важка атлетика, водні види спорту, велосипедний і лижний спорт).*

#### ***Кредит 3. Засоби та методи надання первинної невідкладної допомоги при травмах, що виникають під час занять спортом***

*Тема 1. Ушкодження шкірних покривів при заняттях спортом, перша допомога, профілактика.*

*Тема 2. Травми опорно-рухового апарату у спортсменів, перша допомога, профілактика.*

*Тема 3. Комбіновані травми при заняттях спортом, невідкладна допомога, профілактика.*

*Тема 4. Гострі патологічні стани у спортсменів, що супроводжуються порушеннями свідомості. Невідкладна допомога, профілактика.*

*Тема 5. Особливості травм у спортсменок.*

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви кредитів і тем	Кількість годин				
	Денна форма				
	Усього	у тому числі			
		л	п	лаб	інд
	<b>180</b>	<b>8</b>	<b>22</b>		<b>60</b>
<b><i>Кредит 1. Загальна характеристика, причини і принципи профілактики спортивного травматизму</i></b>					
Тема 1. Вступ. Спортивний травматизм, структура, статистика.	10	2	2		6
Тема 2. Причини і механізми спортивних травм.	10	2	2		6
Тема 3. Класифікація й ознаки спортивних травм.	10		2		8
<b>Всього за 1 кредит</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		<b>20</b>
<b><i>Кредит 2. Профілактика спортивного травматизму при заняттях різними видами спорту</i></b>					
Тема 1. Поширеність і ступінь серйозності спортивних травм.	10	2	2		6
Тема 2. Профілактика травматизму при заняттях окремими видами спорту (спортивні ігри, легка атлетика, спортивна і художня гімнастика, акробатика).	10		4		6
Тема 3. Профілактика травматизму при заняттях окремими видами спорту (боротьба, бокс, важка атлетика, водні види спорту, велосипедний і лижний спорт).	10		4		6
<b>Всього за 2 кредит</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>10</b>		<b>18</b>
<b><i>Кредит 3. Засоби та методи надання первинної невідкладної допомоги при травмах, що виникають під час занять спортом</i></b>					
Тема 1. Ушкодження шкірних покривів при заняттях спортом, перша допомога, профілактика.	4				4
Тема 2. Травми опорно-рухового апарату у спортсменів, перша допомога, профілактика.	8	2	2		4
Тема 3. Комбіновані травми при заняттях спортом, невідкладна допомога, профілактика.	6		2		4
Тема 4. Гострі патологічні стани у спортсменів, що супроводжуються порушеннями свідомості. Невідкладна допомога, профілактика.	6		2		4
Тема 5. Особливості травм у спортсменок.	6				6
<b>Всього за 3 кредит</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		<b>22</b>
<b>Всього</b>	<b>90</b>	<b>8</b>	<b>22</b>		<b>60</b>

## 5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b><i>Кредит 1. Загальна характеристика, причини і принципи профілактики спортивного травматизму</i></b>		
1.	Вступ. Спортивний травматизм, структура, статистика.	2
2.	Причини і механізми спортивних травм.	2
<b><i>Кредит 2. Профілактика спортивного травматизму при заняттях різними видами спорту</i></b>		
3.	Поширеність і ступінь серйозності спортивних травм.	2
<b><i>Кредит 3. Засоби та методи надання первинної невідкладної допомоги при травмах, що виникають під час занять спортом</i></b>		
4.	Травми опорно-рухового апарату у спортсменів, перша допомога, профілактика	2
<b>Всього</b>		<b>8</b>

## 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b><i>Кредит 1. Загальна характеристика, причини і принципи профілактики спортивного травматизму</i></b>		
1.	Вступ. Спортивний травматизм, структура, статистика.	2
2.	Причини і механізми спортивних травм.	2
3.	Класифікація й ознаки спортивних травм.	2
<b><i>Кредит 2. Профілактика спортивного травматизму при заняттях різними видами спорту</i></b>		
1.	Поширеність і ступінь серйозності спортивних травм.	2
2.	Профілактика травматизму при заняттях окремими видами спорту (спортивні ігри, легка атлетика, спортивна і художня гімнастика, акробатика).	4
3.	Профілактика травматизму при заняттях окремими видами спорту (боротьба, бокс, важка атлетика, водні види спорту, велосипедний і лижний спорт).	4
<b><i>Кредит 3. Засоби та методи надання первинної невідкладної допомоги при травмах, що виникають під час занять спортом</i></b>		
1.	Травми опорно-рухового апарату у спортсменів, перша допомога, профілактика.	2
2.	Комбіновані травми при заняттях спортом, невідкладна допомога, профілактика.	2
3.	Гострі патологічні стани у спортсменів, що супроводжуються порушеннями відомості. Невідкладна допомога, профілактика.	2
<b>Всього</b>		<b>22</b>



## 7. Теми самостійної роботи

№ з/П	Назва теми	Кількість годин
<b><i>Кредит 1. Загальна характеристика, причини і принципи профілактики спортивного травматизму</i></b>		
1.	Вступ. Спортивний травматизм, структура, статистика.	6
2.	Причини і механізми спортивних травм.	6
3.	Класифікація й ознаки спортивних травм.	8
<b><i>Кредит 2. Профілактика спортивного травматизму при заняттях різними видами спорту</i></b>		
1.	Поширеність і ступінь серйозності спортивних травм.	6
2.	Профілактика травматизму при заняттях окремими видами спорту (спортивні ігри, легка атлетика, спортивна і художня гімнастика, акробатика).	6
3.	Профілактика травматизму при заняттях окремими видами спорту (боротьба, бокс, важка атлетика, водні види спорту, велосипедний і лижний спорт).	6
<b><i>Кредит 4. Засоби та методи надання первинної невідкладної допомоги при травмах, що виникають під час занять спортом</i></b>		
1.	Ушкодження шкірних покривів при заняттях спортом, перша допомога, профілактика.	4
2.	Травми опорно-рухового апарату у спортсменів, перша допомога, профілактика.	4
3.	Комбіновані травми при заняттях спортом, невідкладна допомога, профілактика.	4
4.	Гострі патологічні стани у спортсменів, що супроводжують порушеннями відомості. Невідкладна допомога, профілактика.	4
5.	Особливості травм у спортсменок.	6
<b>Всього</b>		<b>60</b>

## 8. Методи навчання

Лекційний змістовий модуль проводиться на весь потік по певній спеціальності згідно навчальної програми, практичний змістовий модуль – групами. Лекційний модуль передбачає отримання студентами основних знань про поширеність і ступінь серйозності спортивних травм, профілактику травм в спорті, механізми їх виникнення, характерні ознаки та перебіг різних ушкоджень, тактику при різних видах ушкоджень.

На практичних заняттях студенти виробляють навички застосування теоретичних знань щодо різних питань профілактики спортивного травматизму.

Велике значення відводиться позааудиторній самостійній роботі студента навчального, навчально-дослідницького характеру з метою поглибленого вивчення програмного матеріалу навчальної дисципліни.

Із метою забезпечення максимального засвоєння студентами матеріалу курсу використовуються наступні методи навчання: словесні (лекція-монолог,

лекція-діалог, бесіда); метод проблемного викладу матеріалу; наочні (презентація, ілюстрація); індуктивно-дедуктивний; метод стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності; практичні, методи усного, письмового, тестового контролю та самоконтролю.

## 9. Методи контролю

Навчальна дисципліна «Профілактика спортивного травматизму» включає **контрольний** розділ, що визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів:

- а) контроль засвоєння теоретичних знань;
- б) контроль засвоєння професійних навичок;

**Оцінка рівня теоретичних знань** здійснюється за допомогою модульних контрольних робіт, які поєднують тестові та текстові завдання, що базуються на засвоєному навчальному матеріалі модуля, включаючи матеріал, винесений на самостійне опрацювання.

Оцінка за вірну відповідь на тестове запитання – 2 бали.

Відповідь на текстове запитання, в залежності від обсягу та змістовності, оцінюється від 1 до 8 балів;

**Оцінка рівня засвоєння професійних навичок** здійснюється за допомогою:

- а) планування підготовки та організації туристичного походу для школярів різних вікових груп;
- б) проведення студентом аналізу рекреаційних зон та регіонів України;
- в) доповнень та зауважень під час лабораторних та практичних занять.

Максимальна оцінка за виступ на практичному занятті – 5 балів; максимальна оцінка за практичні навички – 10 балів; слухне доповнення або зауваження під час аналізу оцінюється від 1 до 3 балів.

**Додаткові бали** студент може отримати:

- а) за науково-дослідну роботу: підготовку реферату, доповіді на засіданні гуртка або студентській конференції, наукової статті – від 5 до 20 балів;
- б) за кращий серед одногрупників результат студент отримує додатково 5 балів, за другий за рейтингом результат – 3 бали і за третій результат – 1 бал, але при умові, якщо показані результати перевищують запланований максимальний результат (більше ніж результат, оцінений в 10 балів);

**Максимальна оцінка за один кредит складає 100 балів.**

## 10. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота											Бали/ сума
Кредит № 1			Кредит № 2			Кредит № 3					
T1	T2	T3	T1	T2	T3	T1	T2	T3	T4	T5	300
33	33	34	33	33	34	20	20	20	20	20	

T1, T2 ... T9 – теми кредитів

### Критерії оцінювання - шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	Оцінка за національною шкалою	
		Екзамен	Залік
<b>A</b>	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	5/відм./зараховано
<b>B</b>	80-89 (дуже добре)	4 (добре)	4/добре/зараховано
<b>C</b>	65-79 (добре)		
<b>D</b>	55-64 (задовільно)	3 (задовільно)	3/задов./зараховано
<b>E</b>	50-54 (достатньо)		
<b>FX</b>	35-49 (незадовільно)	2 (незадовільно)	не зараховано
<b>F</b>	1-34 (неприйнятно)		

### 11. Методичне забезпечення

1. Навчально-методичний комплекс з дисципліни.
2. Кафедральна бібліотечка.
3. Навчальні відеофільми:
  - «Профілактика травматизма: МОК — ПОРТАЛ - Olympic.org»
  - «Фітнес без травм: профілактика за допомогою кінезіотейпінга»
  - «Медичне І Лікарське Відео: Рецепти Здоров'я | Спортивні Травми (Вересень 2018)»
4. Муляжі частин тіла.
5. Методичні розробки для самостійної та індивідуальної роботи студентів.

### 12. Рекомендована література

#### Базова

1. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия. В 2-х частях. Часть 2. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 360 с.: ил.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов высших учебных заведений. – 2-е издание, дополненное. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.
3. Мелега К.П. Невідкладна допомога при травмах і захворюваннях у спортсменів: Навчально-методичний посібник. – Ужгород: Вид-во УжНУ, 2005. – 50 с.
4. Миронова З.С., Морозова Е.М. Спортивная травматология. – М.:ФиС, 1976. – 152 с.
5. Практикум з валеології. Основи долі карської допомоги. Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів, вчителів та учнів загальноосвітніх шкіл / Укладачі Цимбал Н.М., Берегова О.Д. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 112 с.
6. Сорокин В. А., Башкин И. Н. Комплексный учебный материал по анатомии и морфологии человека: В 3 ч.: Учеб. пособие. — Запорожье: Изд-во ЗГУ, 2003.
7. Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения / Под ред. П. Ренстрема. — К.: Олимп. лит., 2002. — 379 с.

8. Тихомиров А.И. Психофизические основы здоровья. Учебное пособие для подростков и их родителей. – Николаев: Николаевский государственный педагогический университет, 2003.– 314с.
9. Тихомиров А.И., Тихомирова Е.В. Философия здоровья. Книга для всей семьи.–Уфа:НГУ им. В.А. Сухомлинского, РЦ социально-психологической помощи семье, детям, молодежи. – 2010.- 288с.
10. Энока Р. М. Основы кинезиологии. — К.: Олимп. лит., 2000. — 400 с.

#### **Допоміжна**

1. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. — М., Наука, 1984.
2. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. — М., 1988. — 134 с.
3. Епифанов В. А. Медицинское обеспечение спорта у инвалидов //Вопр. курортологии, физиотерапии и лечебной физкультуры. —1995. — № 6. — С. 47–48.
4. Сергиени Е. В. Актуальные вопросы медицинской реабилитации инвалидов в Украине // Мед. реабилитация, курортология и физиотерапия. — 1998. — № 1. — С. 52–53.

#### **Інформаційні ресурси**

1. <http://www.nbuv.gov.ua>
2. <http://lib.meta.ua>
3. <http://www.lib.ua-ru.net>
4. [library.iapm.edu.ua/metod/2328.pdf](http://library.iapm.edu.ua/metod/2328.pdf)
5. <http://wsport.free.fr/Travmatizm.htm>
6. <https://euromd.com.ua/9-khvorobi-i-stani/134-khvorobi-i-likuvannya/16-khvorobi-suglobiv-i-khrebta/post-6391-profilaktika-sportivnogo-travmatizmu/>
7. <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1093-01>
8. <http://bzhde.ru/osnovnye-psixologicheskie-prichiny-travmatizma/>
9. [https://www.litres.ru/a-bogachev/sportivnyy-travmatizm-profilaktika-i-reabilitaciya/#buy\\_now\\_noreg](https://www.litres.ru/a-bogachev/sportivnyy-travmatizm-profilaktika-i-reabilitaciya/#buy_now_noreg)