



**Силабус навчальної дисципліни**  
**«Безпека спортивного тренування та попередження спортивного травматизму»**

|   |   |
|---|---|
| <b>Спеціальність</b>  | <i>A7 «Фізична культура і спорт»</i>  |
| <b>Освітня програма</b>   | <i>Фізична культура і спорт</i>   |
| <b>Освітній рівень</b>  | <i>перший (бакалаврський)</i>   |
| <b>Статус дисципліни</b>  | <i>вибіркова</i>  |
| <b>Мова викладання</b>  | <i>Українська</i>   |
| <b>Курс / семестр</b>   | <i>4 курс; 8 семестр</i>  |
| <b>Кількість кредитів ЄКТС</b>  | <i>4</i>  |
| <b>Розподіл за видами занять та годинами навчання</b>   | <i>Лекції – 10 год.</i>   |
|   | <i>Практичні – 32 год.</i>  |
|   | <i>Самостійна робота – 78 год.</i>  |
| <b>Форма підсумкового контролю</b>  | <i>Диференційований залік</i>   |
| <b>Кафедра</b>  | <i>Фізичної культури та спорту, каб. 144, корпус Ц,<br/><a href="https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-kulturi-ta-sportu.html">https://nupp.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-kulturi-ta-sportu.html</a></i> |
| <b>Викладач (-і)</b>  | <i>Гета Алла Володимирівна, к.фіз.вих., доцент</i>  |
| <b>Контактна інформація викладача</b>   | <i>e-mail: <a href="mailto:avg2901ne@gmail.com">avg2901ne@gmail.com</a></i>   |
| <b>Дні занять</b>   | <i>За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу</i>  |
| <b>Консультації</b>   | <i>аудиторія 143 Ц відповідно до графіку</i>  |
| <p><b>Мета навчальної дисципліни</b> полягає у формуванні в здобувачів вищої освіти системи теоретичних знань і практичних умінь щодо забезпечення безпечних умов спортивної діяльності, профілактики спортивних травм і захворювань, організації та контролю тренувального процесу з урахуванням медико-біологічних, психофізіологічних і педагогічних чинників, а також набутті здатності своєчасно виявляти ризики травматизму та застосовувати ефективні заходи їх запобігання в професійній діяльності у сфері фізичної культури і спорту.</p>   |   |
| <p style="text-align: center;"><b>Програмні результати навчання</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;</li><li>– здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;</li><li>– застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом;</li><li>– визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом;</li><li>– надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини;</li><li>– аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.</li></ul> |   |
| <p style="text-align: center;"><b>Передумови для навчання</b></p> <p>Попередньо опановані дисципліни: «Теорія і методика фізичного виховання», «Фізіологія людини з основами вікової фізіології», «Фізіологія рухової активності та спорту», «Анатомія людини».</p>   |   |
| <b>Індивідуальні завдання</b>   | не передбачені  |
| <p style="text-align: center;"><b>Зміст навчальної дисципліни</b></p> <p><b>Тема 1.</b> Характеристика травматизму під час занять фізичною підготовкою. <b>Тема 2.</b> Причини травматизму та заходи по його запобігання. <b>Тема 3.</b> Заходи безпеки при організації та проведенні спортивних тренувань. <b>Тема 4.</b> Обов'язки тренерів при проведенні навчальних та навчально-тренувальних занять. <b>Тема 5.</b> Травматизм на заняттях з різних видів спорту. <b>Тема 6.</b> Навчання</p>  |   |



прийомам страхування та допомоги. **Тема 7.** Лікарський контроль і самоконтроль. **Тема 8.** Надання першої (долікарської) допомоги.

**Сторінка курсу на платформі Moodle**

<https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=5527>

#### Рекомендовані джерела

1. Биба Л. М., Бабанін О. О. Спортивний травматизм під час занять фізичною підготовкою і його профілактика: методичний посібник. Ужгород, 2010. 52 с.
2. Грибан Г. П. Основи безпеки життєдіяльності у фізичному вихованні і спорті: навчальний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ, 2020. 312 с.
3. Зайцев А. А. Лікувальна та спортивна реабілітація: навчальний посібник. Ужгород: Вид-во Університету, 2023. 360 с.
4. Лях В. І., Круцевич Т. Ю. Фізичне виховання школярів: медико-педагогічні основи безпеки занять: навчально-методичний посібник. Київ: Олімпійська література, 2019. 256 с.
5. Попов С. Н., Валєєв Н. М., Гарасєєва Т. С. Лікувальна фізична культура: підручник для студентів закладів вищої освіти. Київ: Академія, 2024. 416 с.
6. Романчук О. П. Спортивна медицина і профілактика травматизму: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2017. 198 с.

#### Система оцінювання результатів навчання

За результатами поточного контролю протягом семестру студент може отримати максимально 70 балів, за результатами підсумкового контролю 30 балів. Студент, який повністю виконав програму навчальної дисципліни і отримав достатню рейтингову оцінку (не менше 35 балів), допускається до підсумкового контролю з дисципліни.

Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій навчальній програмі.

#### Накопичування балів з навчальної дисципліни

##### Види навчальної роботи

##### Мах кількість балів

Робота на заняттях та виконання практичних завдань

70

Диференційований залік

30

**Максимальна кількість балів**

**100**

#### Відповідність шкали оцінювання ЄКТС національній системі оцінювання та шкалі оцінювання Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка ЄКТС | Оцінка за національною шкалою |
|--|-------------|-------------------------------|
| 90–100                                       | A           | відмінно                      |
| 82–89  | B           | добре                         |
| 74–81  | C           |                               |
| 64–73  | D           | задовільно                    |
| 60–63  | E           |                               |
| 35–59  | FX          | незадовільно                  |
| 1–34   | F           |                               |

#### Політика навчальної дисципліни

Вивчення навчальної дисципліни потребує роботи з інформаційними джерелами, підготовки до лекцій і практичних занять, виконання усіх завдань згідно з навчальним планом.

Підготовка до практичних занять передбачає: ознайомлення з питаннями, які виносяться на заняття з відповідної теми; вивчення лекційного матеріалу. Рішення практичних завдань має демонструвати ознаки самостійності виконання студентом такої роботи, відсутність ознак повторюваності та плагіату.

Присутність студентів на практичних і лекційних заняттях є обов'язковою, важливою також є їхня участь в обговоренні всіх питань теми. Пропущені заняття мають бути відпрацьовані. Студент має дотримуватися навчальної етики, поважно ставитися до учасників процесу навчання, дотримуватися дисципліни та часових (строкових) параметрів навчального процесу.

Більш детальну інформацію щодо компетентностей, результатів навчання, методів навчання, форм



оцінювання, самостійної роботи наведено у робочій програмі навчальної дисципліни  
<https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=5527>

Силабус затверджений на засіданні кафедри фізичної культури та спорту  
28 серпня 2025 р. Протокол № 1