

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
Силабус навчальної дисципліни**



Декан факультету
фізичного виховання,
здоров'я та туризму

(Signature)
(ініціали та прізвище)

2025

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

підготовки бакалаврів денної (очної) та заочної (дистанційної) форм здобуття освіти
освітньо-професійні програми «Спорт», «Фізичне виховання»
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

Викладач: Дорошенко Вероніка Вадимівна, доцент, к.н.ф.в., доцент,
(ПІБ, науковий ступінь, вчене звання, посада)

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри медико-біологічних основ
фізичної культури та спорту

Протокол 1 від «28» серпня 2025 р.

Завідувач кафедри

(Signature)
(підпис) (ініціали, прізвище)

Погоджено

Гаранти освітньо-професійних програм

Конох А.П.

Караулова С.І.

2025 рік

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
Силабус навчальної дисципліни



Декан факультету
фізичного виховання,
здоров'я та туризму

«_____» _____ 2025__

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

підготовки бакалаврів денної (очної) та заочної (дистанційної) форм здобуття освіти
освітньо-професійних програм «Спорт», «Фізичне виховання»
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

Викладач: Дорошенко Вероніка Вадимівна, доцент, к.н.ф.в., доцент кафедри медико-біологічних основ фізичної культури та спорту

(ПІБ, науковий ступінь, вчене звання, посада)

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри медико-біологічних основ
фізичної культури та спорту

Протокол 1 від «28» серпня 2025 р.

Завідувач кафедри _____

(підпис) (ініціали, прізвище)

Погоджено

Гаранти освітньо-професійних програм

_____ Конох А.П.

_____ Караулова С.І.

2025 рік



ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Викладач: к.н.ф.в., доц. Вероніка Вадимівна Дорошенко
Кафедра: МБОФКС, 4-й корп. ЗНУ, ауд. 119 (1^й поверх)
Email: dornika@i.ua
Телефон: 0506569247

1. Опис навчальної дисципліни

Травми опорно-рухового апарату та інших систем, отримані під час виконання фізичних вправ на тренувальних заняттях і спортивних змаганнях представляють собою серйозну і медичну, і педагогічну проблему, тому вони нерідко призводять до значних перерв у заняттях, стримують зростання спортивно-технічних результатів, а іноді змушують передчасно закінчити заняття фізичною культурою та спортом.

Невід'ємною умовою успішного досягнення високих результатів особами, що займаються фізичною культурою і спортом, - здійснення профілактики, діагностики, лікування захворювань та ушкоджень, пов'язаних із знаннями фізичною культурою і спортом, тому питання профілактики та лікування травм і захворювань опорно-рухового апарату завжди залишаються у центрі уваги фахівців - спортивних лікарів, ортопедів-травматологів, тренерів, інструкторів, вчителів.

Метою викладання навчальної дисципліни «Профілактика травматизму у фізичному вихованні» є надати студентам комплексу знань про особливості травматизму у процесі занять фізичними вправами та засобах його попередження та виробити навички застосування набутих знань при організації навчально-тренувальної роботи.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Профілактика травматизму у фізичному вихованні» є:

- ознайомитися із зовнішніми та внутрішніми причинними факторами виникнення різних травм у фізичному вихованні та спорті з метою їх попередження;
- зрозуміти алгоритм складання програм профілактики травматизму у фізичному вихованні та спорті з урахуванням віку, статі, виду спорту;
- набути умінь використовувати засвоєні знання для організації навчально-тренувальної роботи у відповідності до особливостей віку, статі, виду фізичних вправ.

Паспорт навчальної дисципліни

Нормативні показники	денна форма здобуття освіти	заочна форма здобуття освіти
1	2	3
Статус дисципліни	Обов'язкова	
Семестр	7-й	7-й
Кількість кредитів ECTS	4	4
Кількість годин	120	120
Лабораторні заняття	40 год.	8 год.
Самостійна робота	80 год.	112 год.
Консультації	щосереди, 14.15 (4-й корп. ЗНУ, ауд. 119 (1 ^й поверх) або за домовленістю (очно) чи ел. поштою (dornika@i.ua) (дистанційно)	
Вид підсумкового семестрового контролю:	екзамен	
Посилання на електронний курс у СЕЗН ЗНУ (платформа Moodle)	https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=3587	



ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
Силабус навчальної дисципліни

2. Методи досягнення запланованих освітньою програмою компетентностей і результатів навчання

Компетентності/ результати навчання	Методи навчання	Форми та методи оцінювання
ІК Бакалавр фізичної культури і спорту здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідних наук, і характеризується комплексністю та невизначеністю умов. ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. СК9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів. РН15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом. РН16. Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини	Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності: лекція (традиційна, проблемна) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint-презентація), практичні завдання аналітичного, синтетичного та індуктивного характеру, дослідницькі методи (робота з науковими джерелами, санітарно-гігієнічними нормативними документами). Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо). Консультаційні методи: індивідуальні і групові консультації за запитами студентів; екзаменаційна консультація	Поточний контроль: накопичувальна бально-рейтингова система. (оцінювання досягнень студентів за усіма видами навчальної діяльності) Протягом семестру, під час практичних занять усне опитування; письмовий контроль, після вивчення змістових розділів, тестування на СЕЗН Moodle). Підсумковий контроль: - теоретичний блок (тестові завдання на СЕЗН Moodle); - практичний блок (виконання індивідуального практичного завдання).

3. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Загальна характеристика травматизму у фізичному вихованні та спорті.

Тема 1. Загальна характеристика травматизму у фізичному вихованні та спорті. Особливості сучасного спорту та фізвиховання, що суттєво впливають на рівень травматизму. Поняття «травма», «спортивна травма». Класифікація травм при заняттях фізичною культурою та спортом, механізми їх виникнення. Класифікація травм за типами. Класифікація травм за локалізацією. Найбільш вразливі ланки опорно-рухового апарату у фізкультурників і спортсменів. Класифікація травм за тяжкістю. Класифікація травм за видами (за частотою повторення). Частота розповсюдження різних видів травм. Поняття про інтенсивні показники травматичності (кількість травм на кожні 1000 спортсменів, кількість травм на кожні 1000 змагань, на кожні 1000 тренувань. Специфіка спортивних травм та травм у процесі фізвиховання. Послідовність досліджень з профілактики травматизму. 4 етапи профілактики спортивних травм. Профілактика травматизму первинна, вторинна, третинна.

Змістовий модуль 2. Причини та механізми виникнення травм при заняттях фізичними вправами.

Тема 2. Причини та механізми виникнення травм при заняттях фізичними вправами. Зовнішні фактори виникнення травм при занятті фізичними вправами та їх профілактика. Причини травматизму організаційного та методичного характеру у фізичному вихованні та спорті, при заняттях різними формами фізичної культури та спорту і заходи їх профілактики. Значення педагогічних факторів у попередженні травм у фізичному вихованні та спорті. Роль педагога у профілактиці травм при занятті фізичними вправами. Причини травматизму внаслідок порушення правил лікарського контролю. Причини травматизму, зумовлені індивідуальними особливостями організму фізкультурника і спортсмена. Внутрішні фактори виникнення травм при занятті фізичними вправами та їх профілактика. Поняття схильного до травмування спортсмена. Поняття сприйнятливості до травмування спортсмена. Застосування засобів індивідуального захисту при заняттях фізичною культурою і спортом. Вимоги до спортивного екіпірування та інвентарю. Всебічна модель причинно-наслідкових відносин при травмах в спорті. Роль своєчасної реєстрації і аналізу причин травм і захворювань при занятті фізичними вправами у їх запобіганні.

Змістовий модуль 3. Передпатологічні стани при заняттях фізичними вправами як фактор ризику травм. Особливості травматизму внаслідок перевтоми, перенапруження і перетренованості і заходи його профілактики.

Тема 3. Характеристика основних станів організму, що виникають при виконанні фізичних вправ, та їх вплив на рівень травматизму. Фізіологічна характеристика основних станів організму, що виникають при виконанні фізичних вправ, та їх вплив на травматизм. Розминка, її види, значення і фізіологічна роль розминки у підготовці організму до майбутньої м'язової діяльності. Значення розминки у попередженні травматизму при заняттях фізичними вправами. Втома, основні причини, фізіологічне значення. Контроль вираженості суб'єктивних і об'єктивних ознак втоми, як засіб профілактики перевтоми та травмувань у другій половині тренувального заняття. Відновлення і його основні періоди. Значення відновлення у попередженні травматизму у фізкультурників і спортсменів. Сучасні засоби відновлення та їх характеристика. Застосування допоміжних засобів відновлення працездатності спортсменів у профілактиці травм у спортсменів. Загальні рекомендації щодо застосування засобів відновлення.

Тема 4. Особливості травматизму внаслідок перевтоми, перевантаження (перенапруження) та перетренованості і заходи його профілактики.

Стани, обумовлені порушенням правильного розвитку тренованості. Причини виникнення передпатологічних та патологічних станів при фізичних навантаженнях. Гостра і хронічна фізична перевтома, фізичне перевантаження (перенапруження). Основні клінічні форми перевантаження. Перевантаження опорно-рухового апарату (перенапруження (перевантаження) м'язів; перенапруження (перевантаження) сухожильно-зв'язкового апарату; перенапруження (перевантаження) суглобових хрящів; перенапруження (перевантаження) кісткової тканини). Поняття про втомні травми. Прояви хронічного перевантаження м'язів, сухожильно-зв'язкового апарату, кісткової тканини (втомні переломи). Засоби попередження синдрому перевантаження. Хронічне перевантаження ЦНС (перетренованість). Медико-біологічне обґрунтування виникнення синдрому «перетренованості». Методи визначення та контролю наявності ознак перетренованості. Організаційні та методичні заходи попередження виникнення перетренованості. Режим і методика навчально-тренувальних занять, що сприяють профілактиці перетренованості. Особливості травматизму внаслідок перевтоми, перевантаження (перенапруження) і перетренованості та основні заходи його профілактики (індивідуальний підбір адекватного фізичного навантаження, відстеження параметрів роботи основних функціональних систем шляхом проведення стандартних спортивно-медичних тестів, лікарсько-педагогічні спостереження за параметрами психоемоційної сфери, комплексне лікарське обстеження осіб, що займаються фізкультурою і спортом).

Тема 5. Гострі патологічні стани при виконанні фізичних вправ та їх профілактика. Фактори виникнення гострих патологічних станів при заняттях фізичними вправами. Гострі патологічні стани у спортсменів, що супроводжуються порушеннями свідомості. Ортостатичний колапс. Психогенна втрата свідомості. Вазовагальна втрата свідомості. Гравітаційний шок. Основні положення документу № 356/37692 «Про затвердження порядків надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах» (2022). Домедична допомога при психогенній, ортостатичній, гравітаційній, вазовагальній та симптоматичній втраті свідомості. Надання домедичної допомоги відповідно до затвердженого Порядку надання домедичної допомоги постраждалим при підозрі на шок (2022). Гіпоглікемічний стан. Гіпоглікемічне запаморочення. Долікарська допомога при гіпоглікемії відповідно до затвердженого Порядку надання домедичної допомоги постраждалим при гіпоглікемії (2022). Тепловий та сонячний удар, як результат декомпенсації терморегуляції. Ступені теплового удару. Долікарська допомога при тепловому та сонячному ударі відповідно до затвердженого Порядку надання домедичної допомоги постраждалим при тепловому ударі (2022). Порядок надання домедичної допомоги постраждалим при загальному переохолодженні та/або відмороженні. Порядок надання домедичної допомоги при утопленні. Особливості травматизму внаслідок гострих патологічних станів і заходи профілактики.

Змістовий модуль 4. Вікові і статеві особливості травм і захворювань при заняттях фізичними вправами та їх профілактика.

Тема 6. Вікові і статеві особливості травм і захворювань при заняттях фізичними вправами та їх профілактика. Морфофункціональні особливості жіночого організму. Діяльність центральної нервової системи і сенсорних систем у жінок. Руховий апарат і розвиток фізичних якостей у жінок. Енерговитрати, анаеробні і аеробні можливості. Вегетативні функції. Закономірності циклічних змін функції статевої системи в організмі осіб жіночої статі (коливання функціонального стану нервової, серцево-судинної, ендокринної та інших систем). Питання становлення менструального циклу та його регуляції. Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм жінок. Зміни функцій жіночого організму у процесі фізичною культурою та спортом. Поняття жіночих травм. «Тріада спортсменок». «Втомні переломи», дисгормональні механізми їх виникнення. Вікові особливості. Спрямованість тренувального процесу у специфічних мікроциклах жінок-спортсменок з урахування фаз менструального циклу. Заходи попередження виникнення травм у жінок, що займаються фізичними вправами.

Вікові особливості травм і захворювань при заняттях фізичними вправами. Вікові особливості кісток та скелета. Біомеханічна міцність структур опорно-рухового апарату людини залежно від віку. Властивості кісток у дітей. Вплив фізичних навантажень на зони скостеніння. Вікові особливості м'язового апарату. Особливості травм і захворювань опорно-рухового апарату у дітей. Профілактика захворювань і травм опорно-рухового апарату дітей. Вимоги до засобів індивідуального захисту та режиму занять різних вікових груп.

Змістовий модуль 5. Особливості травм і захворювань верхніх та нижніх кінцівок при заняттях фізичними вправами та їх профілактика.

Тема 7. Особливості травм і захворювань верхніх кінцівок при заняттях фізичними вправами та їх профілактика. Структурна організація рухового сегменту «верхня кінцівка та плечовий пояс». Біомеханічні особливості рухового сегменту «верхня кінцівка та плечовий пояс». Об'єктивні та допоміжні методи оцінювання функції рухового сегменту «верхня кінцівка та плечовий пояс». Травми плеча при занятті фізичними вправами та їх профілактика. Травми ліктя, передпліччя, кисті при занятті фізичними вправами та їх профілактика. «Професійні» симптоми та синдроми, що виникають при систематичному виконанні окремих видів вправ. Заходи та методи профілактики ушкоджень і захворювань рухового сегмента «верхня кінцівка та плечовий пояс». Санітарно-гігієнічні вимоги до засобів індивідуального захисту верхніх кінцівок та плеча.

Тема 8. Особливості травм і захворювань нижніх кінцівок при заняттях фізичними вправами та їх профілактика. Структурна організація рухового сегменту «нижня кінцівка та тазовий пояс». Біомеханічні особливості рухового сегменту «нижня кінцівка та тазовий пояс». Вікові та статеві особливості формування кісток таза. Ознаки дисплазії голівки стегнової кістки у дітей і підлітків. Об'єктивні та допоміжні методи оцінки функції рухового сегменту «нижня кінцівка та тазовий пояс». Заходи та методи профілактики ушкоджень і захворювань рухового сегменту «нижня кінцівка та тазовий пояс». Травми стопи, та гомілки при занятті фізичними вправами та їх профілактика. Травми коліна при занятті фізичними вправами та їх профілактика. Травми стегна і тазостегнового відділу при занятті фізичними вправами та їх профілактика. Санітарно-гігієнічні вимоги до засобів індивідуального захисту нижніх кінцівок.

Змістовий модуль 5. Особливості травм і захворювань голови та тулуба при заняттях фізичними вправами та їх профілактика.

Тема 9. Особливості травм і захворювань голови та тулуба при заняттях фізичними вправами та їх профілактика.

Травматичні ушкодження та захворювання центральної й периферичної нервової системи при занятті

фізичними вправами. Основні травматичні ушкодження голови. Механізми черепно-мозкових травм. Ознаки стусу та забою мозку. Допуск до занять. Долікарська допомога при ушкодженнях мозку. Хронічна травматична енцефалопатія. Травми лицевої ділянки голови при занятті фізичними вправами. Класифікація видів спорту за ступенем ризику травм очей. Порядок надання домедичної допомоги постраждалим при пошкодженні очей відповідно до затвердженого Порядку надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах» (2022). Стоматологічні травми при занятті фізичними вправами. Заходи профілактики. Структурна організація рухового сегменту «хребетний стовп». Біомеханічні особливості рухового сегменту «хребетний стовп» (залежно від відділів, типів з'єднань - рухомі та напіврухомі). Заходи та методи профілактики ушкоджень і захворювань рухового сегменту «хребетний стовп». Порядок надання домедичної допомоги постраждалим з травмою документу № 356/37692 «Про затвердження порядків надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах» (2022).

Тема 10. Особливості профілактики спортивного травматизму при заняттях різними видами спорту

Поширеність і ступінь тяжкості спортивних травм у різних видах спорту. Профілактика травматизму при заняттях окремими видами спорту (спортивні ігри, легка атлетика, спортивна і художня гімнастика, акробатика). Профілактика травматизму при заняттях окремими видами спорту (боротьба, бокс, важка атлетика, водні види спорту, велосипедний і лижний спорт, тощо).

4. Структура навчальної дисципліни

Вид заняття /роботи	Назва теми	Кількість годин		Згідно з розкладом
		о/д.ф.	з.ф.	
1	2	3	4	5
Лабораторне заняття 1	Тема. Загальна характеристика травматизму у фізичному вихованні та спорті 1. Особливості сучасного спорту та фізвиховання, що суттєво впливають на рівень травматизму. 2. Поняття «травма», «спортивна травма». 3. Класифікація травм при заняттях фізичною культурою та спортом, механізми їх виникнення. 4. Специфіка спортивних травм та травм у процесі фізвиховання. 5. Послідовність досліджень з профілактики травматизму. 4 етапи профілактики спортивних травм.	2	2	щотижня
Самостійна робота до змістового модуля 1	Тема. Загальна характеристика травматизму у фізичному вихованні та спорті 1. Особливості сучасного спорту та фізвиховання, що суттєво впливають на рівень травматизму. 2. Поняття «травма», «спортивна травма». 3. Класифікація травм при заняттях фізичною культурою та спортом, механізми їх виникнення. 4. Специфіка спортивних травм та травм у процесі фізвиховання. 5. Послідовність досліджень з профілактики травматизму. 4 етапи профілактики спортивних травм.	14	19	
Лабораторне заняття 2	Тема. Причини та механізми виникнення травм при заняттях фізичними вправами. 1. Зовнішні фактори виникнення травм при занятті фізичними вправами. 2. Причини травматизму організаційного та методичного характеру у фізичному вихованні та спорті, при заняттях різними формами фізичної культури та спорту і заходи їх профілактики. 3. Причини травматизму внаслідок порушення правил лікарського контролю.	2	2	щотижня
Лабораторне заняття 3	Тема. Причини та механізми виникнення травм при заняттях фізичними вправами. 4. Причини травматизму, зумовлені індивідуальними особливостями організму фізкультурника і спортсмена. Внутрішні фактори виникнення травм при занятті фізичними вправами та їх профілактика. 5. Поняття схильного до травмування спортсмена. Поняття сприйнятливого до травмування спортсмена. Всебічна модель причинно-наслідкових відносин	2		щотижня

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ



	при травмах в спорті.			
Лабораторне заняття 4	Тема. Причини та механізми виникнення травм при заняттях фізичними вправами. 6. Застосування засобів індивідуального захисту при заняттях фізичною культурою і спортом як засобу профілактики травмування. 7. Вимоги до спортивного екіпірування та інвентарю. 8. Роль своєчасної реєстрації і аналізу причин травм і захворювань при занятті фізичними вправами у їх запобіганні.	2	2	щотижня
Самостійна робота до змістового модуля 2	Тема. Причини та механізми виникнення травм при заняттях фізичними вправами. 1. Зовнішні фактори виникнення травм при занятті фізичними вправами. 2. Причини травматизму організаційного та методичного характеру у фізичному вихованні та спорті, при заняттях різними формами фізичної культури та спорту і заходи їх профілактики. 3. Причини травматизму внаслідок порушення правил лікарського контролю. 4. Причини травматизму, зумовлені індивідуальними особливостями організму фізкультурника і спортсмена. Внутрішні фактори виникнення травм при занятті фізичними вправами та їх профілактика. 5. Поняття схильного до травмування спортсмена. Поняття сприйнятливості до травмування спортсмена. Всебічна модель причинно-наслідкових відносин при травмах в спорті. 6. Застосування засобів індивідуального захисту при заняттях фізичною культурою і спортом. 7. Вимоги до спортивного екіпірування та інвентарю. 8. Роль своєчасної реєстрації і аналізу причин травм і захворювань при занятті фізичними вправами у їх запобіганні.	13	19	
Лабораторне заняття 5	Тема. Характеристика основних станів організму, що виникають при виконанні фізичних вправ, та їх вплив на рівень травматизму 1. Характеристика основних станів організму, що виникають при виконанні фізичних вправ, та їх вплив на травматизм. 2. Розминка, її види, значення і фізіологічна роль розминки у підготовці організму до майбутньої м'язової діяльності та у попередженні травматизму при заняттях фізичними вправами.	2		щотижня
Лабораторне заняття 6	Тема. Характеристика основних станів організму, що виникають при виконанні фізичних вправ, та їх вплив на рівень травматизму	2		щотижня

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ**



	3. Втома, основні причини, фізіологічне значення. Контроль вираженості суб'єктивних і об'єктивних ознак втоми, як засіб профілактики перевтоми та травмувань у другій половині тренувального заняття. 4. Відновлення і його основні періоди. Значення відновлення у попередженні травматизму у фізкультурників і спортсменів. 5. Сучасні засоби відновлення та їх характеристика. Застосування допоміжних засобів відновлення працездатності спортсменів у профілактиці травм у спортсменів. Загальні рекомендації щодо застосування засобів відновлення.			
Лабораторне заняття 7	Тема. Особливості травматизму внаслідок перевтоми, перевантаження (перенапруження) та перетренованості і заходи його профілактики 1. Стани, обумовлені порушенням правильного розвитку тренованості. Причини виникнення передпатологічних та патологічних станів при фізичних навантаженнях. 2. Гостра і хронічна фізична перевтома, фізичне перевантаження (перенапруження). Основні клінічні форми перевантаження. Поняття про втомні травми.	2	2	щотижня
Лабораторне заняття 8	Тема. Особливості травматизму внаслідок перевтоми, перевантаження (перенапруження) та перетренованості і заходи його профілактики 3. Перевантаження опорно-рухового апарату: -(перенапруження (перевантаження) м'язів; -перенапруження (перевантаження) сухожильно-зв'язкового апарату; -перенапруження (перевантаження) суглобових хрящів; -(перевантаження) кісткової тканини). 4. Прояви хронічного перевантаження м'язів, сухожильно-зв'язкового апарату, кісткової тканини (втомні переломи). Засоби попередження синдромів перевантаження.	2		щотижня
Лабораторне заняття 9	Тема. Особливості травматизму внаслідок перевтоми, перевантаження (перенапруження) та перетренованості і заходи його профілактики 5. Хронічне перевантаження ЦНС (перетренованість). 6. Методи визначення та контролю наявності ознак перетренованості. Організаційні та методичні заходи попередження виникнення перетренованості. Режим і методика навчально-тренувальних занять,	2		щотижня

	що сприяють профілактиці перетренованості. 7. Особливості травматизму внаслідок перевтоми, перевантаження (перенапруження) і перетренованості та основні заходи його профілактики			
Лабораторне заняття 10	Тема Гострі патологічні стани при виконанні фізичних вправ та їх профілактика. 1. Фактори виникнення гострих патологічних станів при заняттях фізичними вправами. 2. Ортостатичний колапс. Психогенна втрата свідомості. Вазовагальна втрата свідомості. Гравітаційний шок. 3. Домедична допомога допомога при психогенній, ортостатичній, гравітаційній, вазовагальній та симптоматичній втраті свідомості Надання домедичної допомоги відповідно до затвердженого Порядку надання домедичної допомоги постраждалим при підозрі на шок (2022). 4. Гіпоглікемічний стан. Гіпоглікемічне запаморочення. Долікарська допомога при гіпоглікемії відповідно до затвердженого Порядку надання домедичної допомоги постраждалим при гіпоглікемії (2022). 5. Тепловий та сонячний удар, як результат декомпенсації терморегуляції. Ступені теплового удару. Долікарська допомога при тепловому та сонячному ударі відповідно до затвердженого Порядку надання домедичної допомоги постраждалим при тепловому ударі (2022). 6. Порядок надання домедичної допомоги постраждалим при загальному переохолодженні та/або відмороженні. 7. Порядок надання домедичної допомоги при утопленні. 8. Особливості травматизму внаслідок гострих патологічних станів і заходи профілактики.	2		щотижня
Самостійна робота до змістового модуля 3	Тема. Особливості травматизму внаслідок перевтоми, перевантаження (перенапруження) та перетренованості і заходи його профілактики 1. Стани, обумовлені порушенням правильного розвитку тренуваності. Причини виникнення передпатологічних та патологічних станів при фізичних навантаженнях. 2. Гостра і хронічна фізична перевтома, фізичне перевантаження (перенапруження). Основні клінічні форми перевантаження. Поняття про втомні травми. 3. Перевантаження опорно-рухового апарату: -(перенапруження (перевантаження))	12	18	

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ**



	м'язів; -перенапруження (перевантаження) сухожильно-зв'язкового апарату; -перенапруження (перевантаження) суглобових хрящів; -(перевантаження) кісткової тканини). 4. Прояви хронічного перевантаження м'язів, сухожильно-зв'язкового апарату, кісткової тканини (втомні переломи). Засоби попередження синдромів перевантаження. 5. Хронічне перевантаження ЦНС (перетренованість). 6. Методи визначення та контролю наявності ознак перетренованості. Організаційні та методичні заходи попередження виникнення перетренованості. Режим і методика навчально-тренувальних занять, що сприяють профілактиці перетренованості. 7. Особливості травматизму внаслідок перевтоми, перевантаження (перенапруження) і перетренованості та основні заходи його профілактики			
Лабораторне заняття 11	Тема. Вікові і статеві особливості травм і захворювань при заняттях фізичними вправами та їх профілактика. 1. Морфофункціональні особливості жіночого організму. 2. Закономірності циклічних змін функції статевої системи в організмі осіб жіночої статі. Питання становлення менструального циклу та його регуляції. 3. Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм жінок. Зміни функцій жіночого організму у процесі фізичною культурою та спортом. 4. Поняття жіночих травм. «Тріада спортсменок». «Втомні переломи», дисгормональні механізми їх виникнення. Вікові особливості. 5. Спрямованість тренувального процесу у специфічних мікроциклах жінок-спортсменок з урахування фаз менструального циклу. Заходи попередження виникнення травм у жінок, що займаються фізичними вправами.	2		щотижня
Лабораторне заняття 12	Тема. Вікові і статеві особливості травм і захворювань при заняттях фізичними вправами та їх профілактика. 6. Біомеханічна міцність структур опорно-рухового апарату людини залежно від віку. Властивості кісток у дітей. Вплив фізичних навантажень на зони скостеніння. 7. Вікові особливості м'язового апарату. 8. Вікові особливості травм і захворювань при заняттях фізичними вправами дітей	2		щотижня

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ**



	та підлітків. 9. Профілактика захворювань і травм опорно-рухового апарату дітей. 10. Вимоги до засобів індивідуального захисту та режиму занять різних вікових груп.			
Самостійна робота до змістового модуля 4	Тема. Вікові і статеві особливості травм і захворювань при заняттях фізичними вправами та їх профілактика. 1. Морфофункціональні особливості жіночого організму. 2. Закономірності циклічних змін функції статевої системи в організмі осіб жіночої статі. Питання становлення менструального циклу та його регуляції. 3. Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм жінок. Зміни функцій жіночого організму у процесі фізичною культурою та спортом. 4. Поняття жіночих травм. «Тріада спортсменок». «Втомні переломи», дисгормональні механізми їх виникнення. Вікові особливості. 5. Спрямованість тренувального процесу у специфічних мікроциклах жінок-спортсменок з урахування фаз менструального циклу. Заходи попередження виникнення травм у жінок, що займаються фізичними вправами. 6. Біомеханічна міцність структур опорно-рухового апарату людини залежно від віку. Властивості кісток у дітей. Вплив фізичних навантажень на зони скостеніння. 7. Вікові особливості м'язового апарату. 8. Вікові особливості травм і захворювань при заняттях фізичними вправами дітей та підлітків. 9. Профілактика захворювань і травм опорно-рухового апарату дітей. 10. Вимоги до засобів індивідуального захисту та режиму занять різних вікових груп.	14	19	
Лабораторне заняття 13	Тема. Особливості травм і захворювань верхніх кінцівок при заняттях фізичними вправами та їх профілактика 1. Біомеханічні особливості рухового сегменту «верхня кінцівка та плечовий пояс». Об'єктивні та допоміжні методи оцінювання функції рухового сегменту «верхня кінцівка та плечовий пояс». 2. Травми плеча при занятті фізичними вправами та їх профілактика.	2		щотижня
Лабораторне заняття 14	Тема. Особливості травм і захворювань верхніх кінцівок при заняттях фізичними вправами та їх профілактика 3. Травми ліктя, передпліччя, кисті при занятті фізичними вправами та їх профілактика.	2		щотижня

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ**



	4. «Професійні» симптоми та синдроми, що виникають при систематичному виконанні окремих видів вправ. 5. Заходи та методи профілактики ушкоджень і захворювань рухового сегмента «верхня кінцівка та плечовий пояс». 6. Санітарно-гігієнічні вимоги до засобів індивідуального захисту верхніх кінцівок та плеча.			
Лабораторне заняття 15	Тема. Особливості травм і захворювань нижніх кінцівок при заняттях фізичними вправами та їх профілактика 1. Біомеханічні особливості рухового сегменту «нижня кінцівка та тазовий пояс». 2. Вікові та статеві особливості формування кісток таза. Ознаки дисплазії голівки стегнової кістки у дітей і підлітків. 3. Об'єктивні та допоміжні методи оцінки функції рухового сегменту «нижня кінцівка та тазовий пояс». Заходи та методи профілактики ушкоджень і захворювань рухового сегменту «нижня кінцівка та тазовий пояс».	2		щотижня
Лабораторне заняття 16	Тема. Особливості травм і захворювань нижніх кінцівок при заняттях фізичними вправами та їх профілактика 4. Травми стегна і тазостегнового відділу при занятті фізичними вправами та їх профілактика. 5. Травми коліна при занятті фізичними вправами та їх профілактика. 6. Травми стопи та гомілки при занятті фізичними вправами та їх профілактика. 7. Санітарно-гігієнічні вимоги до засобів індивідуального захисту нижніх кінцівок.	2	2	щотижня
Самостійна робота до змістового модуля 5	Тема. Особливості травм і захворювань верхніх і нижніх кінцівок при заняттях фізичними вправами та їх профілактика 1. Травми плеча при занятті фізичними вправами та їх профілактика. 2. Травми ліктя, передпліччя, кисті при занятті фізичними вправами та їх профілактика. 3. «Професійні» симптоми та синдроми, що виникають при систематичному виконанні окремих видів вправ. 4. Заходи та методи профілактики ушкоджень і захворювань рухового сегмента «верхня кінцівка та плечовий пояс». 5. Заходи та методи профілактики ушкоджень і захворювань рухового сегменту «нижня кінцівка та тазовий пояс». 6. Травми стегна і тазостегнового відділу при занятті фізичними вправами та їх профілактика. 7. Травми коліна при занятті фізичними	13	18	

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ**



	вправами та їх профілактика. 8. Травми стопи та гомілки при занятті фізичними вправами та їх профілактика.			
Лабораторне заняття 17	Тема. Особливості травм і захворювань голови та тулуба при заняттях фізичними вправами та їх профілактика 1. Травматичні ушкодження та захворювання центральної й периферичної нервової системи при занятті фізичними вправами. 2. Основні травматичні ушкодження голови. Механізми черепно-мозкових травм. Ознаки струсу та забою мозку. Допуск до занять. Долікарська допомога при ушкодженнях мозку. 3. Хронічна травматична енцефалопатія. Травми лицевої ділянки голови при занятті фізичними вправами.	2		щотижня
Лабораторне заняття 18	Тема. Особливості травм і захворювань голови та тулуба при заняттях фізичними вправами та їх профілактика 4. Класифікація видів спорту за ступенем ризику травм очей. Порядок надання домедичної допомоги постраждалим при пошкодженні очей відповідно до затвердженого Порядку надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах» (2022). 5. Стоматологічні травми при занятті фізичними вправами. Заходи профілактики. 6. Біомеханічні особливості рухового сегменту «хребетний стовп» (залежно від відділів, типів з'єднань - рухомі та напіврухомі). Заходи та методи профілактики ушкоджень і захворювань рухового сегменту «хребетний стовп». 7. Порядок надання домедичної допомоги постраждалим з травмою відповідно до затвердженого документу № 356/37692 «Про затвердження порядків надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах» (2022).	2		щотижня
Лабораторне заняття 19	Тема. Особливості профілактики спортивного травматизму при заняттях різними видами спорту 1. Поширеність і ступінь тяжкості спортивних травм у різних видах спорту. 2. Профілактика травматизму при заняттях окремими видами спорту (спортивні ігри, легка атлетика, спортивна і художня гімнастика, акробатика).	2		щотижня
Лабораторне заняття 20	Тема. Особливості профілактики спортивного травматизму при заняттях різними видами спорту 3. Профілактика травматизму при заняттях окремими видами спорту (боротьба, бокс, важка атлетика, водні види спорту, велосипедний і лижний спорт, тощо).	2		щотижня

Самостійна робота до змістового модуля 6	Тема. Особливості травм і захворювань голови та тулуба при заняттях фізичними вправами та їх профілактика 1. Травматичні ушкодження та захворювання центральної й периферичної нервової системи при занятті фізичними вправами. 2. Основні травматичні ушкодження голови. Механізми черепно-мозкових травм. Ознаки струсу та забою мозку. Допуск до занять. Долікарська допомога при ушкодженнях мозку. 3. Хронічна травматична енцефалопатія. Травми лицевої ділянки голови при занятті фізичними вправами. 4. Класифікація видів спорту за ступенем ризику травм очей. Порядок надання домедичної допомоги постраждалим при пошкодженні очей відповідно до затвердженого Порядку надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах» (2022). 5. Стоматологічні травми при занятті фізичними вправами. Заходи профілактики. 6. Біомеханічні особливості рухового сегменту «хребетний стовп» (залежно від відділів, типів з'єднань - рухомі та напіврухомі). Заходи та методи профілактики ушкоджень і захворювань рухового сегменту «хребетний стовп». 7. Порядок надання домедичної допомоги постраждалим з травмою відповідно до затвердженого документу № 356/37692 «Про затвердження порядків надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах» (2022). 8. Профілактика травматизму при заняттях окремими видами спорту	14	19	
--	--	----	----	--

5. Види і зміст контрольних заходів

Вид заняття/ роботи	Вид контрольного заходу	Зміст контрольного заходу	Критерії оцінювання та термін виконання	Усього балів
1	2	3	4	5
Поточний контроль				
Лабораторне заняття 1	Лабораторна робота 1	Практичні завдання про класифікацію травм при заняттях фізичною культурою та спортом, механізми їх виникнення, специфіки спортивних травм та травм у процесі фізичного виховання, послідовність досліджень з профілактики	Не більше 6 балів із розрахунку: 6 балів – за технічне виконання і за правильні, повні відповіді на завдання лабораторної роботи; 5-4 бали – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи; 3 бали – за технічне	6

		травматизму.	виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями. 2-1 бали – за технічне виконання зі суттєвими неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи, невпорядкованим викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями. 0 балів – завдання не виконано. У таких випадках студенту надається можливість повторного виконання завдань лабораторної роботи, але не пізніше наступного лабораторного заняття.	
Самостійна робота до змістового модуля 1	Тести до змістового модуля 1	Розміщено в СЕЗН ЗНУ	Максимально студент може отримати 4 бали. Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент отримує 0,5 балів за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді.	4
Лабораторне заняття 2	Лабораторна робота 2	Практичні завдання про: 1. Зовнішні фактори виникнення травм при занятті фізичними вправами. 2. Причини травматизму організаційного та методичного характеру у фізичному вихованні та спорті, при заняттях різними формами фізичної культури та спорту і заходи їх профілактики. 3. Причини травматизму внаслідок порушення правил лікарського контролю.	Не більше 2 балів із розрахунку: 2 бали – за технічне виконання і за правильні, повні відповіді на завдання лабораторної роботи; 1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи; 0,5 бала – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями. 0 балів – завдання не виконано. У таких випадках студенту надається можливість повторного виконання завдань лабораторної роботи, але не пізніше наступного лабораторного заняття.	2

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ**



Лабораторне заняття 3	Лабораторна робота 2	Практичні завдання про: 4. Причини травматизму, зумовлені індивідуальними особливостями організму фізкультурника і спортсмена. Внутрішні фактори виникнення травм при занятті фізичними вправами та їх профілактика. 5. Поняття схильного до травмування спортсмена. Поняття сприйнятливого до травмування спортсмена. Всебічна модель причинно-наслідкових відносин при травмах в спорті.	Не більше 2 балів із розрахунку: 2 бали – за технічне виконання і за правильні, повні відповіді на завдання лабораторної роботи; 1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи; 0,5 бала – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями. 0 балів – завдання не виконано. У таких випадках студенту надається можливість повторного виконання завдань лабораторної роботи, але не пізніше наступного лабораторного заняття.	2
Лабораторне заняття 4	Лабораторна робота 2	Практичні завдання про: 6. Застосування засобів індивідуального захисту при заняттях фізичною культурою і спортом як засобу профілактики травмування. 7. Вимоги до спортивного екіпірування та інвентарю. 8. Роль своєчасної реєстрації і аналізу причин травм і захворювань при занятті фізичними вправами у їх запобіганні.	Не більше 2 балів із розрахунку: 2 бали – за технічне виконання і за правильні, повні відповіді на завдання лабораторної роботи; 1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи; 0,5 бала – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями. 0 балів – завдання не виконано. У таких випадках студенту надається можливість повторного виконання завдань лабораторної роботи, але не пізніше наступного лабораторного заняття	2
Самостійна робота до змістового модуля 2	Тести до змістового модуля 2	Розміщено в СЕЗН ЗНУ	Максимально студент може отримати 4 бали. Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент отримує 0,5 балів за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при	4

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ**



			помилковому позначенні відповіді.	
Лабораторне заняття 5	Лабораторна робота 3	Практичні завдання про: 1. Характеристику основних станів організму, що виникають при виконанні фізичних вправ, та їх вплив на травматизм. 2. Розминку, її види, значення і фізіологічна роль розминки у підготовці організму до майбутньої м'язової діяльності та у попередженні травматизму при заняттях фізичними вправами.	Не більше 1 балу із розрахунку: 1 бал – за технічне виконання і за правильні, повні відповіді на завдання лабораторної роботи; 0,5 бала – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи; 0,25 бала – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями. 0 балів – завдання не виконано. У таких випадках студенту надається можливість повторного виконання завдань лабораторної роботи, але не пізніше наступного лабораторного заняття.	1
Лабораторне заняття 6	Лабораторна робота 3	Практичні завдання на основі базових знань про: 3. Втому, основні причини, фізіологічне значення. Контроль вираженості суб'єктивних і об'єктивних ознак втоми, як засіб профілактики перевтоми та травмувань у другій половині тренувального заняття. 4. Відновлення і його основні періоди. Значення відновлення у попередженні травматизму у фізкультурників і спортсменів. 5. Сучасні засоби відновлення та їх характеристика. Застосування допоміжних засобів відновлення працездатності	Не більше 1 балу із розрахунку: 1 бал – за технічне виконання і за правильні, повні відповіді на завдання лабораторної роботи; 0,5 бала – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи; 0,25 бала – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями. 0 балів – завдання не виконано. У таких випадках студенту надається можливість повторного виконання завдань лабораторної роботи, але не пізніше наступного лабораторного заняття.	1

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ**



		спортсменів у профілактиці травм у спортсменів. Загальні рекомендації щодо застосування засобів відновлення.		
Лабораторне заняття 7	Лабораторна робота 4	Практичні завдання про: 1. Стани, обумовлені порушенням правильного розвитку тренуваності. Причини виникнення передпатологічних та патологічних станів при фізичних навантаженнях. 2. Гостру і хронічну фізичну перевтому, фізичне перевантаження (перенапруження). Основні клінічні форми перевантаження. Поняття про втомні травми.	Не більше 2 балів із розрахунку: 2 бали – за технічне виконання і за правильні, повні відповіді на завдання лабораторної роботи; 1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи; 0,5 бала – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями. 0 балів – завдання не виконано. У таких випадках студенту надається можливість повторного виконання завдань лабораторної роботи, але не пізніше наступного лабораторного заняття.	2
Лабораторне заняття 8	Лабораторна робота 4	Практичні завдання про: 3. Перевантаження опорно-рухового апарату: -(перенапруження (перевантаження) м'язів; -перенапруження (перевантаження) сухожильно-зв'язкового апарату; -перенапруження (перевантаження) суглобових хрящів; -(перевантаження) кісткової тканини). 4. Прояви хронічного перевантаження м'язів, сухожильно-зв'язкового апарату, кісткової тканини (втомні переломи). Засоби попередження синдромів перевантаження.	Не більше 2 балів із розрахунку: 2 бали – за технічне виконання і за правильні, повні відповіді на завдання лабораторної роботи; 1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи; 0,5 бала – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями. 0 балів – завдання не виконано. У таких випадках студенту надається можливість повторного виконання завдань лабораторної роботи, але не пізніше наступного лабораторного заняття.	2

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ**



Лабораторне заняття 9	Лабораторна робота 4	Практичні завдання про: 5. Хронічне перевантаження ЦНС (перетренованість). 6. Методи визначення та контролю наявності ознак перетренованості. 7. Організаційні та методичні заходи попередження виникнення перетренованості. Режим і методика навчально-тренувальних занять, що сприяють профілактиці перетренованості. 8. Особливості травматизму внаслідок перевтоми, перевантаження (перенапруження) і перетренованості та основні заходи його профілактики	Не більше 2 балів із розрахунку: 2 бали – за технічне виконання і за правильні, повні відповіді на завдання лабораторної роботи; 1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи; 0,5 бала – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями. 0 балів – завдання не виконано. У таких випадках студенту надається можливість повторного виконання завдань лабораторної роботи, але не пізніше наступного лабораторного заняття.	2
Лабораторне заняття 10	Лабораторна робота 5	Практичні завдання про: 1. Фактори виникнення гострих патологічних станів при заняттях фізичними вправами. 2. Домедична допомога допомога при психогенній, ортостатичній, гравітаційній, вазовагальній та симптоматичній втраті свідомості відповідно до затвердженого Порядку надання домедичної допомоги постраждалим при підозрі на шок (2022). 4. Гіпоглікемічний стан. Гіпоглікемічне запаморочення. Долікарська допомога при гіпоглікемії відповідно до затвердженого Порядку надання домедичної допомоги постраждалим при гіпоглікемії (2022). 5. Тепловий та сонячний удар, як	Не більше 1 балу із розрахунку: 1 бал – за технічне виконання і за правильні, повні відповіді на завдання лабораторної роботи; 0,5 бала – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи; 0,25 бала – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями. 0 балів – завдання не виконано. У таких випадках студенту надається можливість повторного виконання завдань лабораторної роботи, але не пізніше наступного лабораторного заняття.	1

		результат декомпенсації терморегуляції. Ступені теплового удару. Долікарська допомога при тепловому та сонячному ударі відповідно до затвердженого Порядку надання домедичної допомоги постраждалим при тепловому ударі (2022). 6. Порядок надання домедичної допомоги постраждалим при загальному переохолодженні та/або відмороженні. 7. Порядок надання домедичної допомоги при утопленні. 8. Особливості травматизму внаслідок гострих патологічних станів і заходи профілактики.		
Самостійна робота до змістового модуля 3	Тести до змістового модуля 3	Розміщено в СЕЗН ЗНУ	Максимально студент може отримати 1 бал. Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент отримує 0,25 балів за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді.	1
Лабораторне заняття 11	Лабораторна робота 6	Практичні завдання на основі базових знань про: 1. Морфофункціональні особливості жіночого організму. 2. Закономірності циклічних змін функції статеві системи в організмі осіб жіночої статі. Питання становлення менструального циклу та його регуляції. 3. Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм жінок. Зміни функцій жіночого організму у процесі фізичною культурою та спортом. 4. Поняття жіночих травм. «Тріада	Не більше 3 балів із розрахунку: 3 бали – за технічне виконання і за правильні, повні відповіді на завдання лабораторної роботи; 2 бали – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи; 1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями. 0 балів – завдання не виконано. У таких випадках студенту надається можливість повторного виконання завдань	3

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ**



		спортсменок». 5. «Втомні переломи», дисгормональні механізми їх виникнення. Вікові особливості. 6. Спрямованість тренувального процесу у специфічних мікроциклах жінок-спортсменок з урахування фаз менструального циклу. 7. Заходи попередження виникнення травм у жінок, що займаються фізичними вправами.	лабораторної роботи, але не пізніше наступного лабораторного заняття.	
Лабораторне заняття 12	Лабораторна робота 6	Практичні завдання про: 7. Біомеханічну міцність структур опорно-рухового апарату людини залежно від віку. Властивості кісток у дітей. Вплив фізичних навантажень на зони скостеніння. 8. Вікові особливості м'язового апарату. 9. Вікові особливості травм і захворювань при заняттях фізичними вправами дітей та підлітків. 10. Профілактику захворювань і травм опорно-рухового апарату дітей. 11. Вимоги до засобів індивідуального захисту та режиму занять різних вікових груп.	Не більше 3 балів із розрахунку: 3 бали – за технічне виконання і за правильні, повні відповіді на завдання лабораторної роботи; 2 бали – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи; 1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями. 0 балів – завдання не виконано. У таких випадках студенту надається можливість повторного виконання завдань лабораторної роботи, але не пізніше наступного лабораторного заняття.	3
Самостійна робота до змістового модуля 4	Тести до змістового модуля 4	Розміщено в СЕЗН ЗНУ	Максимально студент може отримати 4 бали. Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент отримує 0,5 балів за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді.	4
Лабораторне заняття 13	Лабораторна робота 7	Практичні завдання про: 1. Біомеханічні особливості рухового сегменту «верхня кінцівка та плечовий	Не більше 2 балів із розрахунку: 2 бали – за технічне виконання і за правильні, повні відповіді на завдання лабораторної роботи;	2

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ**



		пояс». Об'єктивні та допоміжні методи оцінювання функції рухового сегменту «верхня кінцівка та плечовий пояс». 2. Травми плеча при занятті фізичними вправами та їх профілактика.	1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи; 0,5 бала – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями. 0 балів – завдання не виконано. У таких випадках студенту надається можливість повторного виконання завдань лабораторної роботи, але не пізніше наступного лабораторного заняття.	
Лабораторне заняття 14	Лабораторна робота 7	Практичні завдання про: 3. Травми ліктя, передпліччя, кисті при занятті фізичними вправами та їх профілактика. 4. «Професійні» симптоми та синдроми, що виникають при систематичному виконанні окремих видів вправ. 5. Заходи та методи профілактики ушкоджень і захворювань рухового сегмента «верхня кінцівка та плечовий пояс». 6. Санітарно-гігієнічні вимоги до засобів індивідуального захисту верхніх кінцівок та плеча.	Не більше 2 балів із розрахунку: 2 бали – за технічне виконання і за правильні, повні відповіді на завдання лабораторної роботи; 1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи; 0,5 бала – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями. 0 балів – завдання не виконано. У таких випадках студенту надається можливість повторного виконання завдань лабораторної роботи, але не пізніше наступного лабораторного заняття.	2
Лабораторне заняття 15	Лабораторна робота 8	Практичні завдання про: 1. Біомеханічні особливості рухового сегменту «нижня кінцівка та тазовий пояс». 2. Вікові та статеві особливості формування кісток таза. Ознаки дисплазії голівки стегнової кістки у дітей і підлітків.	Не більше 2 балів із розрахунку: 2 бали – за технічне виконання і за правильні, повні відповіді на завдання лабораторної роботи; 1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи; 0,5 бала – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на	2

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ**



		3. Об'єктивні та допоміжні методи оцінки функції рухового сегменту «нижня кінцівка та тазовий пояс». Заходи та методи профілактики ушкоджень і захворювань рухового сегменту «нижня кінцівка та тазовий пояс».	завдання лабораторної роботи, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями. 0 балів – завдання не виконано. У таких випадках студенту надається можливість повторного виконання завдань лабораторної роботи, але не пізніше наступного лабораторного заняття.	
Лабораторне заняття 16	Лабораторна робота 8	Практичні завдання про: 4. Травми стегна і тазостегнового відділу при занятті фізичними вправами та їх профілактика. 5. Травми коліна при занятті фізичними вправами та їх профілактика. 6. Травми стопи та гомілки при занятті фізичними вправами та їх профілактика. 7. Санітарно-гігієнічні вимоги до засобів індивідуального захисту нижніх кінцівок.	Не більше 2 балів із розрахунку: 2 бали – за технічне виконання і за правильні, повні відповіді на завдання лабораторної роботи; 1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи; 0,5 бала – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями. 0 балів – завдання не виконано. У таких випадках студенту надається можливість повторного виконання завдань лабораторної роботи, але не пізніше наступного лабораторного заняття.	2
Самостійна робота до змістового модуля 5	Тести до змістового модуля 5	Розміщено в СЕЗН ЗНУ	Максимально студент може отримати 2 бали. Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент отримує 0, 25 балів за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді.	2
Лабораторне заняття 17	Лабораторна робота 9	Практичні завдання про: 1. Травматичні ушкодження та захворювання центральної й периферичної нервової системи при занятті фізичними вправами. 2. Основні травматичні ушкодження голови.	Не більше 2 балів із розрахунку: 2 бали – за технічне виконання і за правильні, повні відповіді на завдання лабораторної роботи; 1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи; 0,5 бала – за технічне	2

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ**



		Механізми черепно-мозкових травм. Ознаки струсу та забою мозку. Допуск до занять. Долікарська допомога при ушкодженнях мозку. 3. Хронічна травматична енцефалопатія. Травми лицевої ділянки голови при занятті фізичними вправами.	виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями. 0 балів – завдання не виконано. У таких випадках студенту надається можливість повторного виконання завдань лабораторної роботи, але не пізніше наступного лабораторного заняття.	
Лабораторне заняття 18	Лабораторна робота 9	Практичні завдання про: 4. Травми лицевої ділянки голови при занятті фізичними вправами. 5. Класифікація видів спорту за ступенем ризику травм очей. Порядок надання домедичної допомоги постраждалим при пошкодженні очей відповідно до затвердженого Порядку надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах» (2022). 6. Стоматологічні травми при занятті фізичними вправами. Заходи профілактики. 7. Біомеханічні особливості рухового сегменту «хребетний стовп» (залежно від відділів, типів з'єднань - рухомі та напіврухомі). Заходи та методи профілактики ушкоджень і захворювань рухового сегменту «хребетний стовп». 8. Порядок надання домедичної допомоги постраждалим з травмою відповідно	Не більше 2 балів із розрахунку: 2 бали – за технічне виконання і за правильні, повні відповіді на завдання лабораторної роботи; 1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи; 0,5 бала – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями. 0 балів – завдання не виконано. У таких випадках студенту надається можливість повторного виконання завдань лабораторної роботи, але не пізніше наступного лабораторного заняття.	2

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ**



		до затвердженого документу № 356/37692 «Про затвердження порядків надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах» (2022).		
Лабораторне заняття 19	Лабораторна робота 10	Практичні завдання про: 1. Поширеність і ступінь тяжкості спортивних травм у різних видах спорту. 2. Профілактику травматизму при заняттях окремими видами спорту (спортивні ігри, легка атлетика, спортивна і художня гімнастика, акробатика).	Не більше 2 балів із розрахунку: 2 бали – за технічне виконання і за правильні, повні відповіді на завдання лабораторної роботи; 1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи; 0,5 бала – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями. 0 балів – завдання не виконано. У таких випадках студенту надається можливість повторного виконання завдань лабораторної роботи, але не пізніше наступного лабораторного заняття.	2
Лабораторне заняття 20	Лабораторна робота 10	Практичні завдання про: 3. Профілактику травматизму при заняттях окремими видами спорту (боротьба, бокс, важка атлетика, водні види спорту, велосипедний і лижний спорт, тощо).	Не більше 2 балів із розрахунку: 2 бали – за технічне виконання і за правильні, повні відповіді на завдання лабораторної роботи; 1 бал – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи; 0,5 бала – за технічне виконання з неточними, неповними відповідями на завдання лабораторної роботи, непослідовним викладом матеріалу, неправильними формулюваннями і визначеннями. 0 балів – завдання не виконано. У таких випадках студенту надається можливість повторного виконання завдань лабораторної роботи, але не	2

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ**



			пізніше наступного лабораторного заняття.	
Самостійна робота до змістового модуля 6	Тести до змістового модуля 6	Розміщено в СЕЗН ЗНУ	Максимально студент може отримати 2 бали. Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент отримує 0, 25 балів за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді.	2
Усього за поточний контроль	26			60
Підсумковий контроль				
Екзамен	Теоретичне завдання (підсумкові екзаменаційні тести)	Розміщено в СЕЗН ЗНУ	Тестові завдання містять 1 правильну відповіді з 4 наданих. Студент(ка) отримує 1 бал за кожне правильно позначене тестове завдання та 0 балів – при помилковому позначенні відповіді. Підсумкове тестування за темами, вивченими у поточному семестрі (32 тестових завдань, обмеження у часі - 25 хвилин).	32
	Практичне завдання	Публічна презентація програми профілактики травм і захворювань представників різних видів спорту (вибір виду спорту довільний) Зміст, вимоги до оформлення розміщено в СЕЗН ЗНУ	8 балів – відповідь бездоганна за змістом, формою, обсягом. Відповідь повна, глибока з елементами аналізу, творчості, логічна і послідовна. Студент(ка) доцільно використовує вивчений матеріал при рішенні практичних завдань, робить узагальнюючі висновки; 5-7 балів – відповідь студента досить повна, логічна, з елементами самостійності, але містить деякі неточності, недостатня чіткість у визначенні понять; 3-4 бали – відповідь неповна, неглибока, містить неточності, недостатньо чіткі і правильні формулювання термінів, порушення послідовності у викладі матеріалу, студент відчуває труднощі при застосуванні теоретичних знань при рішенні практичних завдань; 1-2 бали – завдання виконано номінально, без творчого підходу, виконання завдання мають суттєві недоліки,	8

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ**



			студент відчуває труднощі при застосуванні теоретичних знань при рішенні практичних завдань; 0 балів – завдання не виконано.	
Усього за підсумковий контроль				40

Шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)		
E	60 – 69 (достатньо)		
FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов’язковим повторним курсом)		

6. Основні навчальні ресурси

Рекомендована література

1. Андрійчук О. Я. Профілактика травматизму під час занять фізичними вправами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 2(50). С. 74-79.
2. Аравіцька М., Лазарева О. Принципи створення програм фізичної терапії для спортсменів після травм опорно-рухового апарату. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2019. Т. 4, № 5. С. 277-286.
3. Баб'як В. І. Профілактика травматизму у футболі : навчально-методичний посібник. Тернопіль : ТНПУ, 2019. 124 с.
4. Бойко Д.В. Огляд комплексного використання засобів MFR і стретчингу для профілактики спортивного травматизму у волейболі // *Досягнення сучасної медичної та фармацевтичної науки – 2022*: зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. конф. студентів та молодих вчених. Запоріжжя : ЗДМУ, 2022. С. 132-133.
Валецький Ю. М. Механізми травмування колінного суглоба у спортсменів ігрових видів спорту. *Молодий вчений*. 2018. № 3(2). С. 56-60.
5. Вікова анатомія та фізіологія людини: навчальний посібник / Т. Є. Комісова та ін. Харків : ФОП Петров В. В., 2021. 112 с.
6. Голяка С.К., Возний С.С. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту: навчально-методичний посібник для студентів. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2015. 230 с.
7. Дегтяренко Т. В., Долгієр Є. В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті : підручник. Одеса : Атлант, 2018. 282 с.
8. Дорошенко В.В. Долікарська медична допомога у невідкладних станах : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра усіх спеціальностей. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2022. 90 с.
9. Дзяк Г. В., Маловичко І. С. Травматизм у спорті: профілактика та реабілітація. Дніпро : Нова ідеологія, 2018. 215 с.
10. Левенець В.М. Спортивна травматологія. Київ : Олімпійська література, 2008. 215 с.
11. Микитчик О.С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту : 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. Дніпропетровськ : Вета, 2015. 111 с.
12. Мироненко С.Г. Профілактика дитячого травматизму : навчально-методичний посібник. Полтава, 2021. 72 с.
 13. Михалюк Є.Л., Малахова С.М., Черепок О.О. Медико-біологічні, педагогічні та фізіотерапевтичні заходи відновлення спортсменів : навчальний посібник. Запоріжжя : ЗДМУ, 2016. 75 с.
 14. Подоляка П. С., Ногас А. О., Гуцман, С. В., & Андреева, О. Б. Спортивний травматизм у сучасному спорті. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. *Rehabilitation & Recreation*, 2022. №11. С. 220-226.
 15. Профілактика травматизму у фізичному вихованні : методичні рекомендації до лабораторних занять для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійних програм «Спорт», «Фізичне виховання» / уклад. : В.В. Дорошенко. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2025. 60 с.
 16. Романчук О.П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі. Одеса : Букаєв Вадим Вікторович, 2010. 206 с.
 17. Спортивна медицина : підручник для студентів закладів вищої освіти / за ред. Л. Я.-Г. Шахлина. Київ : Олімпійська література, 2018. 422 с.
 18. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина з основами медичних знань : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2019. 468 с.
 19. Joy E, De Souza MI, Nattiv A. et al. Female Athlete Triad Coalition Consensus Statement on Treatment and Return to Play of the Female Athlete Triad. *Curr. Sport Med. Rep.* 2014; (13): 219-232.
 20. Cicchella A, Stefanelli C, Massaro M. Upper Respiratory Tract Infections in Sport and the Immune System Response. A Review. *Biology (Basel)*. 2021 Apr 23;10(5):362.
 21. Published, 2021. 528 p.

Інформаційні ресурси

1. Спортивна медицина: Науково-теоретичний журнал (архів номерів). URL: http://www.nbu.gov.ua/portal/chem_biol/smed/index.html
2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського (матеріали зі спортивної медицини). URL: [http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=S&I21DBN=JRN&P21DBN=JRN&S21FMT=fullweb&S21ALL=\(%3C.%3EU%3D%D0%A7510.9\\$%3C.%3E\)&FT_REQUEST=&FT_PREFIX=&Z21ID=&S21STN=1&S21REF=10&S21CNR=20](http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=S&I21DBN=JRN&P21DBN=JRN&S21FMT=fullweb&S21ALL=(%3C.%3EU%3D%D0%A7510.9$%3C.%3E)&FT_REQUEST=&FT_PREFIX=&Z21ID=&S21STN=1&S21REF=10&S21CNR=20)
3. Про затвердження порядків надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах : наказ Міністерства охорони здоров'я України 09 березня 2022 року № 441. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0356-22#Text>
4. Про затвердження Примірного переліку медичних виробів, лікарських засобів та інших матеріалів, які повинні бути у складі медичної укладки для надання медичної допомоги у медичному пункті закладу освіти : наказ Міністерства охорони здоров'я України від 06.04.2021 № 637. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0637282-21#Text>
5. National Library of Medicine. National Center for Biotechnology Information. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26568028/>
6. Human anatomy and physiology (Анатомія та фізіологія людини). URL: <https://www.khanacademy.org/science/health-and-medicine/human-anatomy-and-physiology>
7. Advanced muscular-skeletal system physiology (Розширена фізіологія опорно-рухової системи). URL: <https://www.khanacademy.org/science/health-and-medicine/advanced-muscular-system>
8. Атлас з анатомії людини Acland's. URL: http://www.med-edu.org/basic-science/anatom/acland_anatomy

7. Регуляції і політики курсу

Відвідування занять. Регуляція пропусків.

Інтерактивний характер курсу передбачає обов'язкове відвідування практичних занять. Будь ласка, беріть участь у обговоренні, навіть якщо соромитеся чи не впевнені у своїх знаннях!

Пропуски можливі лише з поважної причини. Студенти, які за певних обставин не можуть відвідувати практичні заняття регулярно, мусять впродовж тижня узгодити із викладачем графік індивідуального відпрацювання пропущених занять. Окремі пропущені завдання мають бути відпрацьовані на найближчій консультації впродовж тижня після пропуску. Відпрацювання занять здійснюється усно у формі співбесіди за питаннями, визначеними планом заняття. В окремих випадках дозволяється письмове відпрацювання шляхом виконання індивідуального письмового завдання.

Студенти, які станом на початок екзаменаційної сесії мають понад 70% невідпрацьованих пропущених занять, до відпрацювання не допускаються.

Відпрацювання пропущених занять має бути регулярним за домовленістю з викладачем у години консультацій. Накопичення відпрацювань неприпустиме! За умови систематичних пропусків може бути застосована процедура повторного вивчення дисципліни (див. посилання на Положення у додатку до силабусу).

Політика академічної доброчесності

Кожний студент зобов'язаний дотримуватися принципів академічної доброчесності. Письмові завдання з використанням часткових або повнотекстових запозичень з інших робіт без зазначення авторства – це *плагіат*. Використання будь-якої інформації (текст, фото, ілюстрації тощо) мають бути правильно процитовані з посиланням на автора! Якщо ви не впевнені, що таке плагіат, фабрикація, фальсифікація, порадьтеся з викладачем. До студентів, у роботах яких буде виявлено списування, плагіат чи інші прояви недоброчесної поведінки можуть бути застосовані різні дисциплінарні заходи (див. посилання на Кодекс академічної доброчесності ЗНУ в додатку до силабусу).

Використання комп'ютерів/телефонів на занятті

Електронні пристрої можна використовувати лише за умови виробничої необхідності в них (за погодженням з викладачем). Використання мобільних телефонів, планшетів та інших гаджетів під час лекційних та практичних занять дозволяється виключно у навчальних цілях (для уточнення певних даних, перевірки правопису, отримання довідкової інформації тощо). Будь ласка, не забувайте активувати режим «без звуку» до початку заняття.

Під час виконання заходів контролю (термінологічних диктантів, контрольних робіт, іспитів) використання гаджетів заборонено. У разі порушення цієї заборони роботу буде анульовано без права перескладання.

Комунікація

Очікується, що студенти перевірятимуть свою електронну пошту і сторінку дисципліни в Moodle та реагуватимуть своєчасно. Всі робочі оголошення можуть надсилатися через старосту, на електронну пошту та розміщуватимуться в Moodle. Будь ласка, перевіряйте повідомлення вчасно. Для персональних запитів використовується сервіс приватних повідомлень. Відповіді на запити студентів подаються викладачем впродовж трьох робочих днів. Для оперативного отримання повідомлень про оцінки та нову інформацію, розміщену на сторінці курсу у Moodle, будь ласка, переконайтеся, що адреса електронної пошти, зазначена у вашому профайлі на Moodle, є актуальною, та регулярно перевіряйте папку «Спам».

Якщо за технічних причин доступ до Moodle є неможливим, або ваше питання потребує термінового розгляду, направте електронного листа з позначкою «Важливо» на адресу dornika@i.ua. У листі обов'язково вкажіть ваше прізвище та ім'я, курс та шифр академічної групи.

Ел. пошта має бути підписана справжнім ім'ям і прізвищем. Адреси типу user123@gmail.com не приймаються!

Додаткова інформація

ГРАФІК ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ 2025-2026 н. р. доступний за адресою:
https://sites.znu.edu.ua/navchalnyj_viddil/1635.ukr.html

НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ. Перевірка набутих студентами знань, навичок та вмінь (атестації, заліки, іспити та інші форми контролю) є невід'ємною складовою системи забезпечення якості освіти і проводиться відповідно до Положення про організацію та методику проведення поточного та підсумкового семестрового контролю навчання студентів ЗНУ: <https://cutt.ly/YrAX6zCD>.

ПОВТОРНЕ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІН, ВІДРАХУВАННЯ. Наявність академічної заборгованості до 6 навчальних дисциплін (в тому числі проходження практики чи виконання курсової роботи) за результатами однієї екзаменаційної сесії є підставою для надання студенту права на повторне вивчення зазначених навчальних дисциплін. Порядок повторного вивчення визначається Положенням про порядок повторного вивчення навчальних дисциплін та повторного навчання у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9pkmmpr5>. Підстави та процедури відрахування студентів, у тому числі за невиконання навчального плану, регламентуються Положенням про порядок прийому, відрахування, переривання навчання, поновлення і переведення здобувачів вищої освіти в ЗНУ: <https://cutt.ly/qraCe7l0>

ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ. Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов'язаних із корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, сексуальними домаганнями, міжособистісними стосунками та іншими ситуаціями, що можуть виникнути під час навчання, регламентуються Положенням про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/57wha734>. Конфліктні ситуації, що виникають у сфері стипендіального забезпечення здобувачів вищої освіти, вирішуються стипендіальними комісіями факультетів, коледжів та університету в межах їх повноважень, відповідно до: Положення про порядок призначення і виплати академічних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/yd6bq6p9>; Положення про призначення та виплату соціальних стипендій у ЗНУ: <https://tinyurl.com/y9r5dpwh>.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА. Телефон довіри практичного психолога Марті Ірини Вадимівни (061) 228-15-84, (099) 253-78-73 (щоденно з 9 до 21).

УПОВНОВАЖЕНА ОСОБА З ПИТАНЬ ЗАПОБІГАННЯ ТА ВИЯВЛЕННЯ КОРУПЦІЇ Запорізького національного університету: Банах Віктор Аркадійович
Електронна адреса: v_banakh@znu.edu.ua
Гаряча лінія: тел. (061) 227-12-76, факс 227-12-88

РІВНІ МОЖЛИВОСТІ ТА ІНКЛЮЗИВНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ. Центральні входи усіх навчальних корпусів ЗНУ обладнані пандусами для забезпечення доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення. Допомога для здійснення входу у разі потреби надається черговими охоронцями навчальних корпусів. Якщо вам потрібна спеціалізована допомога, будь ласка, зателефонуйте (061) 228-75-11 (начальник охорони). Порядок супроводу (надання допомоги) осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у ЗНУ: <https://tinyurl.com/ydhcsagx>.

РЕСУРСИ ДЛЯ НАВЧАННЯ

Наукова бібліотека: <http://library.znu.edu.ua>. Графік роботи абонементів: понеділок-п'ятниця з 08.00 до 16.00; вихідні дні: субота і неділя.

СИСТЕМА ЕЛЕКТРОННОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАННЯ (MOODLE): <https://moodle.znu.edu.ua>
Якщо забули пароль/логін, направте листа з темою «Забув пароль/логін» за адресою: moodle.znu@znu.edu.ua. У листі вкажіть: прізвище, ім'я, по-батькові українською мовою; шифр групи; електронну адресу. Якщо ви вказували електронну адресу в профілі системи Moodle ЗНУ, то використовуйте посилання для відновлення паролю <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=133015>.

Центр інтенсивного вивчення іноземних мов: <http://sites.znu.edu.ua/child-advance/>
Центр німецької мови, партнер Гете-інституту: <https://www.znu.edu.ua/ukr/edu/ocznu/nim>
Школа Конфуція (вивчення китайської мови): <http://sites.znu.edu.ua/confucius>