ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Кафедра теорії та методики фізичної культури

"ЗАТВЕРДЖУЮ"
декан факультету здоров'я
та фізичного виховання
_____ Сивохоп Е.М.
"30" червня 2026 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ»

Рівень вищої освіти:	**другий (магістерський) рівень**
Галузь знань:	**А Освіта**
Спеціальність:	**А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями**
Предметна спеціальність:	**А4.11 Середня освіта (Фізична культура)**
Освітня програма:	**Фізична культура**
Статус дисципліни:	**вибіркова**
Мова навчання:	**українська**

Ужгород 2026

Робоча програма з навчальної дисципліни **«Заходи безпеки у фізичній культурі»** для здобувачів вищої освіти галузі знань А Освіта, спеціальності: А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями), предметна спеціальність: А4.11 Середня освіта (Фізична культура), освітньої програми «Фізична культура».

Розробники: **Маріонда І.І.,** доцент, кандидат педагогічних наук, науково-педагогічний працівник кафедри теорії та методики фізичної культури (ТМФК).

Робочу програму затверджено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури, протокол № 12 від 26 червня 2026 року

Завідувач кафедри ТМФК _____ Іван МАРІОНДА

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання

протокол № 13 від 30 червня 2026 року

Голова науково-методичної комісії _____ Фелікс ФІЛАК

І.І. Маріонда, 2026 р.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», червень 2026 р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td colspan="2">Розподіл годин за навчальним планом</td></tr>
<tr><td>Денна форма навчання</td><td>Заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів: 4</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Загальна кількість годин: 120</td><td>1-й</td><td>1-й</td></tr>
<tr><td>Кількість модулів – 2</td><td colspan="2">Семестр:</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Тижневих годин для денної форми навчання: 4
аудиторних – 42
самостійної роботи студента – 78</td><td>1-й</td><td>1-й</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лекції:</td></tr>
<tr><td>8</td><td>6</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні (семінарські):</td></tr>
<tr><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Вид підсумкового контролю: залік</td><td colspan="2">Лабораторні:</td></tr>
<tr><td>34</td><td>6</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Форма підсумкового контролю: усний залік</td><td colspan="2">Самостійна робота:</td></tr>
<tr><td>78</td><td>108</td></tr>
</table>

2. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни **«Заходи безпеки у фізичній культурі»:** освоїти найзагальніші положення спортивної травматології, засоби та методи профілактики травматизму серед тих, хто займається фізичною культурою і спортом, методи аналізу та попередження умов, що призводять до травм.

Відповідно до освітньо-професійної програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

Загальних компетентностей (ЗК):

ЗК3. Здатність організовувати процес навчання, виховання й розвитку здобувачів освіти.

Фахових компетентностей (ФК):

ФК6. Здатність до конструктивної та безпечної взаємодії з учасниками освітнього процесу.

ФК9. Здатність використовувати сучасні методи і технології навчання для формування у здобувачів освіти грамотності у фізичній культурі, розвитку рухових умінь, навичок і фізичних якостей.

ФК10. Здатність організовувати навчальний процес з фізичного виховання у закладах освіти, позанавчальну роботу, реалізовувати спортивно-масову та рекреаційно-оздоровчу діяльність.

ФК11. Здатність проєктувати навчальний процес з фізичної культури з урахуванням освітніх потреб здобувачів освіти, їх стану здоров'я, віку, статі, культурних та національних традицій та відповідно до сучасних освітніх тенденцій.

ФК12. Здатність до здійснення об'єктивного оцінювання і аналізу результатів навчання з фізичної культури і модифікування навчальної діяльності з урахуванням здібностей та індивідуальних особливостей здобувачів освіти.

ФК14. Здатність організовувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу.

ФК15. Здатність планувати освітній процес.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Заходи безпеки у фізичній культурі» є опанування таких навчальних дисциплін (НД) освітньої програми «Фізична культура» (ОП): немає

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до ОП, вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН):

Програмні результати навчання
Вміти проєктувати навчальний процес з фізичної культури з урахуванням освітніх потреб здобувачів освіти, їх стану здоров'я, віку, статі, культурних та національних традицій та відповідно до сучасних освітніх тенденцій.
Бути готовим до здійснення об'єктивного оцінювання і аналізу результатів навчання з фізичної культури та модифікування навчальної діяльності з урахуванням здібностей та індивідуальних особливостей здобувачів освіти.
Вміти формувати у здобувачів освіти знання та переконання, необхідні для реалізації здорового способу життя, підтримання належного рівня фізичної активності, будувати комунікацію з усіма учасниками освітнього процесу для створення здоров'язбережного і здоров'я формувального середовища.

Очікувані результати навчання, які повинні бути досягнуті здобувачами освіти після опанування навчальної дисципліни «Заходи безпеки у фізичній культурі»:

Очікувані результати навчання
Знати: сучасні інноваційні технології навчального процесу з урахуванням освітніх потреб здобувачів освіти, їх стану здоров'я, віку, статі, культурних та національних традицій та відповідно до сучасних освітніх тенденцій. Уміти: проєктувати навчальний процес з урахуванням освітніх потреб здобувачів освіти, їх стану здоров'я, віку, статі, культурних та національних традицій та відповідно до сучасних освітніх тенденцій.
Знати: об'єктивно оцінити результати навчання з фізичної культури з урахуванням здібностей та індивідуальних особливостей здобувачів освіти. Уміти: здійснити об'єктивне оцінювання і проаналізувати результати навчання з фізичної культури та модифікувати навчальну діяльність з урахуванням здібностей та індивідуальних особливостей здобувачів освіти.
Знати: формувати у здобувачів освіти знання та переконання, необхідні для реалізації здорового способу життя, підтримання належного рівня фізичної активності, будувати комунікацію з усіма учасниками освітнього процесу для створення здоров'язбережного і здоров'я формувального середовища. Уміти: якісно формувати у здобувачів освіти знання та переконання, необхідні для реалізації здорового способу життя, підтримання належного рівня фізичної активності, будувати комунікацію з усіма учасниками освітнього процесу для створення здоров'язбережного і здоров'я формувального середовища.

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

- результати опитування;
- виконання письмових завдань;
- письмові тести;
- презентації окремих тем навчального матеріалу.

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

- форми поточного контролю: **виконання практичних завдань, відповіді на питання, презентація матеріалів за темою практичного заняття.**
- форма модульного контролю: **письмове тестування;**
- форма підсумкового семестрового контролю: **залік.**

Табл. 5.1. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 1)

Поточне оцінювання та самостійна робота		Письмове тестування	Сума
Т1*	**Т2***	60	**100**
20	20		

*Т1. Характеристика спортивного травматизму;
*Т2. Форми та причини спортивного травматизму.

Табл. 5.2. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 2)

Поточне оцінювання та самостійна робота		Письмове тестування	Сума
Т3*	**Т4***	60	**100**
20	20		

*Т3. Профілактика спортивного травматизму;
*Т4. Різновид та види травм при заняттях фізичною культурою і спортом.

Критерії модульного поточного оцінювання
(денна форма навчання)

Модульне поточне оцінювання проводиться під час практичних (семінарських) занять. Оцінка складається з оцінок за виступи на семінарських заняттях (1-5 балів за кожен виступ), оцінок за участь в обговоренні виступів та презентаційних матеріалів (1-5 балів за обговорення виступу). Максимальна оцінка за виступи та обговорення не може перевищувати 10 балів. До цієї оцінки додається оцінка за виконання письмового завдання (1-30 балів). Максимальна оцінка за модульне поточне оцінювання – 40 балів. (Критерії оцінювання залишкових знань студентів зазначені в Положенні про організацію навчального процесу).

Критерії оцінювання письмового тестування
(денна форма навчання)

Критеріями оцінювання письмового тестування є кількість правильних відповідей за одним з варіантів тестів. В кожному варіанті є 10 тестових завдань з правильними та неправильними відповідями. Правильна відповідь в кожному окрему тесті оцінюється в 6 балів. За допомогою письмового тестування оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за рейтинговою оцінкою. Оцінка за письмове тестування не може перевищувати 60 балів.

Критерії оцінювання модульного контролю
(денна форма навчання)

Критеріями оцінювання модульного контролю є сума балів, набрана за результатами поточного оцінювання та письмового тестування. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти за кожний модульний контроль, представлені в таблиці 5.1. Якщо оцінка за результатами модульного контролю є меншою 35 балів, студент не допускається до складання екзамену. Якщо оцінка за результатами модульного контролю є рівною або більшою за 35 балів, студент зобов'язаний скласти екзамен. Якщо оцінка за результатами модульного контролю є рівною або більшою за 60 балів, студент за бажанням може не складати заліку. В цьому випадку модульна оцінка автоматично переноситься у залікову відомість.

Критерії оцінювання підсумкового залікового контролю
(денна та заочна форма навчання)

Залік є підсумковою формою семестрового контролю. Залік проводитися у формі усних відповідей на питання екзаменаційного білету.

Критерії оцінювання усних відповідей на залікові питання:

Оцінку **«зараховано» (90-100 балів, А)** заслуговує студент, який:

- всебічно, систематично і глибоко володіє навчально-програмовим матеріалом;
- вміє самостійно виконувати завдання, передбачені програмою, використовує набуті знання і вміння у нестандартних ситуаціях;
- засвоїв основну і ознайомлений з додатковою літературою, яка рекомендована програмою;
- засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни та усвідомлює їх значення для професії, яку він набуває;

- вільно висловлює власні думки, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особистісну позицію;

- самостійно визначає цілі власної навчальної діяльності, виявив творчі здібності і використовує їх при вивченні навчального матеріалу, проявив схильність до наукової роботи.

Оцінку **«зараховано» (82-89 балів, B)** – заслуговує студент, який:

- повністю опанував і вільно (самостійно) володіє навчально-програмовим матеріалом, в тому числі застосовує його на практиці, має системні знання в достатньому обсязі

відповідно до навчального матеріалу, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях;

- має здатність до самостійного пошуку інформації, а також до аналізу, постановки і розв'язування проблем професійного спрямування;

- під час відповіді допустив деякі неточності, які самостійно виправляє, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу;

Оцінку **«зараховано» (74-81 бал, C)** заслуговує студент, який:

- в загальному роботу виконав, але відповідає на екзамені з певною кількістю помилок;

- вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати на практиці, контролювати власну діяльність;

- опанував навчально-програмовий матеріал, успішно виконав завдання, передбачені програмою, засвоїв основну літературу, яка рекомендована програмою;

Оцінку **«зараховано» (64-73 бали, D)** – заслуговує студент, який:

- знає основний навчально-програмовий матеріал в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії;

- виконує завдання непогано, але зі значною кількістю помилок;

- ознайомлений з основною літературою, яка рекомендована програмою;

- допускає на заняттях, чи екзамені помилки при виконанні завдань, але під керівництвом викладача знаходить шляхи їх усунення.

Оцінку **«зараховано» (60-63 бали, E)** – заслуговує студент, який:

- володіє основним навчально-програмовим матеріалом в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії, а виконання завдань задовольняє мінімальні критерії. Знання мають репродуктивний характер.

Оцінка **«не зараховано» (35-59 балів, FX) –** виставляється студенту, який:

виявив суттєві прогалини в знаннях основного програмового матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань.

Оцінку **«не зараховано» (35 балів, F)** – виставляється студенту, який:

- володіє навчальним матеріалом тільки на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів або не володіє зовсім;

- допускає грубі помилки при виконанні завдань, передбачених програмою;

- не може продовжувати навчання і не готовий до професійної діяльності після закінчення університету без повторного вивчення даної дисципліни.

При виставленні оцінки враховуються результати навчальної роботи студента протягом семестру.

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Лекційний курс

Тема 1. Характеристика спортивного травматизму
Тема 2. Форми та причини спортивного травматизму
Практичний курс
Тема 1. Характеристика спортивного травматизму 1.1. Загальна характеристика спортивного травматизму
Тема 2. Форми та причини спортивного травматизму 2.1. Організаційні і матеріально-технічні причини травматизму
Модульний контроль 1

Змістовий модуль 2.

Лекційний курс

Тема 3. Профілактика спортивного травматизму
Тема 4. Різновид та види травм при заняттях фізичною культурою і спортом
Практичний курс
Тема 3. Профілактика спортивного травматизму 3.1. Профілактика і лікування спортивного травматизму і захворювань
Тема 4. Різновид та види травм при заняттях фізичною культурою і спортом 4.1. Види травм
Модульний контроль 2

6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1. **Лекційний курс**												
Тема 1. Характеристика спортивного травматизму	2	2					2	2				
Тема 2. Форми та причини спортивного травматизму	2	2					1	1				
Змістовий модуль 2.												
Тема 3. Профілактика спортивного травматизму	2	2					1	1				
Тема 4. Різновид та види травм при заняттях фізичною культурою і спортом	2	2					2	2				

Практичний курс												
Змістовий модуль 1.												
Тема 1. Характеристика спортивного травматизму 1.1. Загальна характеристика спортивного травматизму	28			8		20	30			2		28
Тема 2. Форми та причини спортивного травматизму 2.1. Організаційні і матеріально-технічні причини травматизму	24			6		18	24			1		24
Модульний контроль 1	2			2								
Змістовий модуль 2.												
Тема 3. Профілактика спортивного травматизму 3.1. Профілактика і лікування спортивного травматизму і захворювань	28			8		20	30			2		28
Тема 4. Різновид та види травм при заняттях фізичною культурою і спортом 4.1. Види травм	28			8		20	30			1		28
Модульний контроль 2	2			2								
Усього годин	**120**	**8**		**34**		**78**	**120**	**6**		**6**		**108**

6.3. Теми лабораторних занять

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
Тема 1. Характеристика спортивного травматизму 1.1. Загальна характеристика спортивного травматизму	8	2
Тема 2. Форми та причини спортивного травматизму 2.1. Організаційні і матеріально-технічні причини травматизму	6	1
Модульний контроль 1	2	
Тема 3. Профілактика спортивного травматизму 3.1. Профілактика і лікування спортивного травматизму і захворювань	8	2
Тема 4. Різновид та види травм при заняттях фізичною культурою і спортом 4.1. Види травм	8	1
Модульний контроль 2	2	
Усього годин	**34**	**6**

6.4. Самостійна робота

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
Тема 1. Характеристика спортивного травматизму. 1.1. Загальна характеристика спортивного травматизму. 1.2. Захворювання і травматизм в різних видах спорту.	20	28
Тема 2. Форми та причини спортивного травматизму 2.1. Організаційні і матеріально-технічні причини травматизму. 2.2. Медико-біологічні і психологічні причини травматизму. 2.3. Спортивно-педагогічні причини травматизму.	18	24
Модульний контроль 1		
Тема 3. Профілактика спортивного травматизму. 3.1. Профілактика і лікування спортивного травматизму і захворювань 3.2. Основні напрями профілактики травм у спортсменів	20	28
Тема 4. Різновид та види травм при заняттях фізичною культурою і спортом. 4.1. Види травм. 4.2. Травми при заняттях фізкультурою і спортом. 4.3. Вплив оздоровчої фізичної культури на організм.	20	28
Модульний контроль 2		
Усього годин	**78**	**108**

7. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА (у разі потреби)

Обладнання: **мультимедійне обладнання;**

Програмне забезпечення: **робоча програма; електронні варіанти лекцій, презентації лекційного матеріалу, методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи, питання до заліків.**

8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Агранович В.О., Агранович Н.В. Аналіз спортивного травматизму у фізичній культурі та спорті та створення умов для їх зниження. // Медикофармацевтичний журнал "Пульс". 2017.

2. Пушков К.О. Спортивні травми, їхня характеристика, види, профілактика. // Вісник Наукового товариства магістрантів, аспірантів та молодих учених. 2015, С. 213-215.

3. Профілактика травматизму стосовно занять фізичною підготовкою та спортом. Навчально-методичний посібник. Укладач Кривизюк Л.П. Львів: ЛВІ при НУ «Львівська політехніка», 2010. – 31 с.

Допоміжна література

1. Закон України "Про охорону праці" від 21 листопада 2002 року.

2. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0651-10#Text

3. Типове положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці. Затверджене наказом Державного комітету України з нагляду за охороною праці № 15 від 26.01.2005 р. Зареєстроване в міністерстві юстиції України № 231/10511 від 15.02.2005 р.

4. Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і закладах освіти № 563 від 01.08.2001 р.

5. Положення про розробку інструкцій з охорони праці № 9 від 29 січня 1998р.

6. Державний реєстр міжгалузевих і галузевих нормативних актів про охорону праці - Х.: Форт, 2003. - 192 с.

7. НАОП 9.1.70-4.01-83. Положення про заходи щодо забезпечення порядку і безпеки, а також евакуації та оповіщення учасників і глядачів при проведенні масових спортивних заходів / Держкомспорт СРСР, ВЦРПС, 83.10.17. - 16 с.

8. НАОП 9.1.70-5.01.81. Інструкція з техніки безпеки при експлуатації спортивних споруд / Держкомспорт СРСР, 81.03.02. - 18 с.

9. НАОП 9.1.70-5.02.81. Інструкція про організаційно-профілактичні заходи щодо забезпечення безпеки та зниження травматизму при здійсненні навчально-тренувального процесу і проведенні спортивних змагань / Держкомспорт СРСР., 81.03.02. - 12 с.

10. Положення про порядок розслідування та ведення обліку нещасних випадків невиробничого характеру: Постанова Кабінету Міністрів України від 22 березня 2001 р. № 270. Додатки 4,5,6. Партнер, 2001.- № 5. - С. 12 - 13.

11. Про затвердження навчальних програм із фізичного виховання для ВНЗ України І-ІІ, ІІІ-ІУ рівнів акредитації: Наказ Міністра МОНУ від 2003.11.14. № 757. - К.: - 2 с.

Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

Електронні варіанти лекцій (сайт електронного навчання ДВНЗ «УжНУ»): https://moodle.uzhnu.edu.ua/course/index.php?categoryid=603