

ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ

Кафедра педагогіки та суспільних наук

**ПРОГРАМА
навчальної дисципліни**

**«ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА, САМОЗАХИСТ І ДОМЕДИЧНА
ДОПОМОГА»**

з підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Галузь знань	08 Право
Спеціальність	081 Право
Освітньо-професійна програма	Право

Полтава 2023 рік

Розробник/укладач програми:

Григорій Магеря – викладач кафедри педагогіки та суспільних наук, сектор фізичного виховання Полтавського університету економіки і торгівлі

Валерій РОЖНОВ – кандидат медичних наук, старший викладач кафедри «Медицини катастроф та військової медицини» Полтавського державного медичного університету;

Петро ЛІТВІНОВ – завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Полтавського державного аграрного університету.

Програма навчальної дисципліни «Фізична підготовка, самозахист і домедична допомога» обговорена і схвалена на засіданні кафедри педагогіки та суспільних наук

Протокол засідання кафедри від 28 червня 2023 р., № 11.

Завідувач (начальник) кафедри педагогіки та суспільних наук
д. і. н., професор



 Ірина ПЕТРЕНКО

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми «Право»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
зі спеціальності 081 «Право»

к. ю. н., доцент



 Олег КУЛЬЧІЙ

Анотація навчальної дисципліни

Фізична культура є частиною передової культури, набутком всього народу. Це потужний засіб не тільки фізичного вдосконалення та оздоровлення, а й виховання соціальної, трудової, творчої активності громадян.

Предметом навчальної дисципліни є оволодіння необхідними теоретичними знаннями та практичною підготовкою майбутніх правників з фізичної підготовки, самозахисту та домедичної підготовки.

Мета вивчення навчальної дисципліни «Фізична підготовка, самозахист і домедична допомога» полягає у формуванні сталої мотивації щодо збереження і зміцнення власного здоров'я, залучення до занять фізичною культурою з метою розвинення здібностей самостійно управляти своїм фізичним розвитком, природними здібностями та вольовими якостями, які сприятимуть самореалізації; наданні студентам необхідних теоретичних знань і практичних навичок самозахисту та домедичної допомоги; у використанні засобів фізичної культури для організації здорового способу життя і поліпшення працездатності.

Зміст навчальної дисципліни розкривається у таких розділах: Розділ 1. Професійно-прикладна фізична підготовка фахівців-юристів. Розділ 2. Застосування фізичних вправ для формування професійно важливих фізичних якостей і навичок. Розділ 3. Формування професійно важливих рухових умінь. Розділ 4. Самомасаж та правила надання домедичної допомоги в кризових умовах.

Zusammenfassung der akademischen Disziplin

Körperkultur ist ein Teil der Hochkultur, das Eigentum der ganzen Nation. Dies ist nicht nur ein wirksames Instrument zur körperlichen Verbesserung und Genesung, sondern auch zur Förderung der sozialen, arbeitsbezogenen und kreativen Aktivität der Bürger.

Gegenstand der akademischen Disziplin ist die Aneignung der notwendigen theoretischen Kenntnisse und die praktische Ausbildung angehender Juristinnen und Juristen in körperlicher Ertüchtigung, Selbstverteidigung und vormedizinischer Ausbildung.

Ziel des Studiums des Studiengangs „Körpertraining, Selbstverteidigung und vormedizinische Hilfeleistung“ ist die Bildung einer dauerhaften Motivation zur Erhaltung und Stärkung der eigenen Gesundheit, zur sportlichen Betätigung zur Entwicklung der Selbstständigkeit die körperliche Entwicklung, die natürlichen Fähigkeiten und die Willenskraft zu managen, was die Selbstverwirklichung fördert; Vermittlung der notwendigen theoretischen Kenntnisse und praktischen Fertigkeiten in Selbstverteidigung und Erster Hilfe; bei der Nutzung von Mitteln der Körperkultur zur Organisation eines gesunden Lebensstils und zur Verbesserung der Arbeitsfähigkeit.

Der Inhalt der akademischen Disziplin wird in den folgenden Abschnitten offengelegt: Abschnitt 1. Berufliche und angewandte körperliche Ausbildung von Juristen. Kapitel 2. Anwendung körperlicher Übungen zur Bildung beruflich

wichtiger körperlicher Eigenschaften und Fähigkeiten. Kapitel 3. Bildung beruflich wichtiger motorischer Fähigkeiten. Kapitel 4. Selbstmassage und die Regeln der vormedizinischen Versorgung in Krisensituationen.

Annotation of the academic discipline

Physical culture is a part of advanced culture, the property of the entire nation. This is a powerful tool not only for physical improvement and recovery, but also for fostering social, labor, and creative activity of citizens.

The subject of the academic discipline is the acquisition of the necessary theoretical knowledge and practical training of future lawyers in physical training, self-defense and pre-medical training.

The purpose of studying the academic discipline "Physical training, self-defense and pre-medical assistance" is to form a permanent motivation to preserve and strengthen one's own health, to engage in physical education in order to develop the ability to independently manage one's physical development, natural abilities and willpower, which will promote self-realization; providing students with the necessary theoretical knowledge and practical skills of self-defense and first aid; in the use of means of physical culture for the organization of a healthy lifestyle and improvement of working capacity.

The content of the academic discipline is disclosed in the following sections: Section 1. Professional and applied physical training of legal specialists. Chapter 2. Application of physical exercises for the formation of professionally important physical qualities and skills. Chapter 3. Formation of professionally important motor skills. Chapter 4. Self-massage and the rules of providing pre-medical care in crisis conditions.

ВСТУП

Програма навчальної дисципліни «Фізична підготовка, самозахист і домедична допомога» укладена відповідно до освітньо-професійної програми Право, розробленої на підставі стандарту вищої освіти зі спеціальності 081 Право галузі знань 08 Право для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, затвердженого та введеного в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 20 липня 2022 року № 644.

Предметом навчальної дисципліни є оволодіння необхідними теоретичними знаннями та практичною підготовкою майбутніх правників з фізичної підготовки, самозахисту та домедичної підготовки.

Мета вивчення навчальної дисципліни «Фізична підготовка, самозахист і домедична допомога в кризових умовах» полягає у формуванні сталої мотивації щодо збереження і зміцнення власного здоров'я, залучення до занять фізичною культурою з метою розвинення здібностей самостійно управляти своїм фізичним розвитком, природними здібностями та вольовими якостями, які сприятимуть самореалізації; наданні студентам необхідних теоретичних знань і практичних навичок самозахисту та домедичної допомоги; у використанні засобів фізичної культури для організації здорового способу життя і поліпшення працездатності.

Програмні компетентності відповідно до освітньо-професійної програми:
загальні:

ЗК2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК8. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК9. Здатність працювати в команді.

ЗК13. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Програмні результати навчання відповідно до освітньо-професійної програми:

РН 1. Визначати переконливість аргументів у процесі оцінки заздалегідь невідомих умов та обставин.

РН 9. Самостійно визначати ті обставини, у з'ясуванні яких потрібна допомога, і діяти відповідно до отриманих рекомендацій.

РН 17. Працювати в команді, забезпечуючи виконання завдань команди.

Навчальна дисципліна є **обов'язковою**.

Форма підсумкового контролю знань: залік.

Програмний зміст навчальної дисципліни

Модуль 1. Фізична підготовка

Розділ 1. Професійно-прикладна фізична підготовка фахівців-юристів

Тема 1. Поняття фізичної підготовки

Загальне поняття фізичної підготовки. Мета, завдання. Поняття фізичної підготовки у професії "юрист". Засоби і методи фізичної підготовки для юридичних спеціальностей. Організація фізичної підготовки студентів у закладах вищої освіти. Необхідність та значення фізичної підготовки для студентів-юристів.

Розділ 2. Застосування фізичних вправ для формування професійно важливих фізичних якостей і навичок

Тема 2. Кардіотренування для загального розвитку

Кардіотренування для загального розвитку за системою ТАБАТА, яке поєднує силові вправи; аеробіка; силове тренування на витривалість; тренування на гнучкість; загальна фізична підготовка для різних груп м'язів; тренування для координації рухів; тренування для розвитку дихальної системи.

Тема 3. Аеробні навантаження

Біг на довгі дистанції. Біг підтюпцем. Швидка ходьба. Плавання. Їзда на велосипеді або заняття на велотренажері. Аеробіка.

Тема 4. Анаеробні навантаження

Важка атлетика. Будь-яке підняття великої ваги з короткими підходами. Швидке подолання крутих підйомів. Інтервальні тренування. Ізометричні вправи. Інша активність, поєднана зі швидкими та інтенсивними фізичними навантаженнями. Спринтерський біг (до 30 секунд).

Тема 5. Профільовані види спорту

Біг. Їзда на велосипеді. Лижні гонки. Піший і гірський туризм. Альпінізм. Ігри в баскетбол, ручний м'яч, міні-футбол, теніс, водне поло та ін.

Тема 6. Вправи для емоційної стійкості, витримки, самовладання, дихальна гімнастика

Естафети, подолання смуг перешкод, падіння, перекиди з різних положень, виконання складних рухових завдань на висоті, стрибки у воду.

Дихальна гімнастика.

Комплекс фізичних вправ на розслаблення і зняття нервової напруги.

Приклади вправ хатха-йога для зміцнення всього організму.

Забезпечення нормального функціонування хребта, центральної нервової, імунної системи, вестибулярного апарату, адаптаційних механізмів.

Модуль 2. Самозахист

Розділ 3. Формування професійно важливих рухових умінь

Тема 7. Поняття самозахисту (самооборони)

Самозахист на вулиці. Самозахист в закритому приміщенні від ножа. Прийоми самозахисту для жінок. Способи запобігання травматизму. Методика проведення самостійних занять із фізичної підготовки.

Практична підготовка:

- навчання спеціальним вправам ;
- навчання прийомам спеціальної фізичної підготовки.

Тема 8. Спеціальні вправи самозахисту

Оволодіння спеціальними вправами: - стійки (основна, фронтальна, бойова); - пересування в стійках; - напрямок погляду; - спостереження за ситуацією; - способи дихання; - бойову дистанцію; - прийоми самострахування при падінні (уперед, назад, на бік, через руку, жердину).

Заняття з даної теми спрямовані на формування вмій та навичок виконання прийомів страховки, самостраховки, падінь, акробатичних та гімнастичних вправ, розвиток координації рухів, уміння управляти тілом у просторі, спритності, швидкості, сили, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

Зміст занять: вивчення та вдосконалення спеціальних підготовчих вправ, кувирків уперед, спиною уперед, через ліве-праве плече, падінь на правий, лівий боки, в перед, на спину, кувирків і падінь через перешкоду.

Тема 9. Удари та захист від ударів

Заходи фізичного впливу (прийоми самозахисту та фізичного впливу):
Удари: - удари руками (прямі, бокові, зверху, знизу, навідліг, із розвороту, з пересуваннями та зміною напрямку атаки); - удари ліктем (збоку, знизу, зверху, назад, навідліг); - комбінації ударів руками; - удари ногами (прямий удар уперед, у бік; бокові удари; удари знизу, назад); - удари коліном; - комбінації ударів ногами.

Захисти від ударів: - захист від ударів руками рухом рук (підставлення долонь, зігнутої руки, передпліччя, плеча; відбиви вліво, вправо, уверх, униз, накладки на кулак, плече, передпліччя); - захист від ударів руками рухом тулуба (ухили ліворуч, праворуч, назад; нирки ліворуч, праворуч). - захист від ударів руками пересуванням (розрив дистанції, відхід ліворуч, праворуч, назад); - захист від ударів ногами (підставкою передпліччя, стегна, гомілки, накладкою ступнею; відбивом передпліччям, гомілкою; відходом ліворуч, праворуч, назад, ухилом). - комбінований захист від ударів ногами.

Тема 10. Кидки та прийоми боротьби лежачи

Кидки та прийоми боротьби лежачи - кидки (через стегно, плече; із захопленням ніг ззаду та спереду); - підніжки та підсічки (спереду, ззаду, збоку); - комбінаційні дії, що поєднують кидки з переходом на больові чи

задушливі прийоми; - утримання (збоку, верхи, збоку голови) та звільнення від них; - больові прийоми (важіль ліктя, вузол руки, защемлення ахіллесового сухожилля, защемлення литкового м'язу, важіль коліна); - задушливі прийоми (подвійний задушливий, за допомогою одягу).

Тема 11. Звільнення від захоплень

Звільнення від захоплень - звільнення від захоплень різних видів (за руки, ноги, голову, шию, одяг, спеціальні засоби); - звільнення від охоплень за тулуб (спереду, ззаду, збоку); - звільнення від захоплень та охоплень різними способами (з допомогою ударної техніки руками і ногами; кидків, больових та задушливих прийомів; спеціального засобу – кийка гумового; комбінованого захисту); - взаємодопомога та взаємодія при звільненні від захоплень та охоплень працівника поліції.

Тема 12. Захисні дії від загрози холодною зброєю

Захисні дії від загрози холодною зброєю: - від ударів ножем (палицею, багнетом, сокирою тощо) різних видів (зверху, знизу, збоку, навідліг, тичком); - від удару ножем (палицею, багнетом, сокирою тощо) різними способами (з використанням: ударної техніки руками і ногами; кидків, больових та задушливих прийомів; спеціального засобу - кийка гумового; комбінованого захисту). - взаємодопомога та взаємодія при захисних діях від загрози холодною зброєю.

Тема 13. Захисні дії від загрози вогнепальною зброєю

Захисні дії від загрози вогнепальною зброєю: - обеззброєння та затримання правопорушника, озброєного пістолетом (загроза спереду, ззаду, збоку); - обеззброєння та затримання правопорушника, озброєного автоматом, мисливською рушницею; - захист із використанням ударів, больових та задушливих прийомів; - затримання правопорушника при спробі дістати зброю з кишені, кобури тощо; - взаємодопомога та взаємодія при захисних діях від загрози вогнепальною зброєю.

Прийоми та правила стрільби. Тренування зі стрільби.

Модуль 3. Домедична допомога в кризових умовах¹

Розділ 4. Самомасаж та правила надання домедичної допомоги в кризових умовах

Тема 14. Самомасаж

Поняття самомасажу. Вплив самомасажу на системи життєдіяльності організму. Правила та техніка самомасажу. Самомасаж в умовах виробничої

1 При визначенні інформаційного обсягу модуля використана Робоча програма дисципліни “Домедична допомога” для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Львів: Львівський національний університет імені Івана Франка, 2022. 16 с. URL: https://lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2023/03/КНМКН_РП_DMD-13-26-51_22-23.pdf

праці юристів. Профілактика професійних захворювань юристів. Класифікація професійних захворювань юристів.

Тема 15. Нормативно-правові основи надання домедичної допомоги
Основні документи нормативно-правової бази щодо захисту життя та здоров'я людини в Україні: ст.49 Конституції України, Закон України «Про охорону здоров'я», Закон України «Про забезпечення санітарно-епідеміологічного благополуччя населення», Національна програма поліпшення стану безпеки, гігієни праці та навколишнього середовища, Указ Президента України «Про додаткові заходи щодо поліпшення медичної допомоги населенню України», Закон України «Про екстрену медичну допомогу», Розпорядження Кабінету міністрів України № 383-р про Концепцію розвитку системи екстреної медичної допомоги в Україні на період з 2019 по 2023 рр.

Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 09.03.2022 № 441 «Про затвердження порядків надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах».

Законодавчі питання дисциплінарної, адміністративної та кримінальної відповідальності за ненадання допомоги особі, яка перебуває в небезпечному для життя стані.

Тема 16. Поняття про догоспітальний етап та домедичну допомогу травмованим

Огляд та організація надання допомоги потерпілому: фізична та біологічна безпека надавача домедичної допомоги. Первинний огляд. Ресусцитація – основні дії. Вторинний огляд та повторний огляд. Види та склад аптечки. Основні способи застосування індивідуальних аптечок.

Надання першої домедичної допомоги в кризових умовах:

- при опіках;
- у випадку серцевого нападу;
- при набряку Квінке;
- при отруєнні газом;
- в разі пошкодження живота;
- при інсульті;
- в разі ушкодження кінцівок та кровотечі;
- в разі ушкоджень м'яких тканин з позиційним стисканням;
- при потраплянні сторонніх предметів до дихальних шляхів;
- в разі переохолодження чи обмороження;
- в разі перегріву і теплового удару;
- при ураженні сильнодіючими отруйними речовинами;
- у випадку раптової зупинки серця;
- в разі втрати свідомості;
- в разі травм з пошкодженням хребта;
- в разі черепно-мозкової травми;
- при алергічній реакції;
- у разі ушкодження грудної клітини;

- при травматичній ампутації;
- при отруєнні;
- при утопленні;
- в разі ушкодження очей.

Тема 17. Домедична допомога у разі загрозливих станів, критичної кровотечі і ран, некритичної кровотечі з основами десмургії

Патофізіологія гіповолемічного шоку. Огляд потерпілого з ознаками шоку.

“Тріада смерті” у потерпілих з шоком. Контроль кровотечі. Попередження гіпотермії у потерпілого.

Особливості кровотечі під час шоку залежно від локалізації.

Домедична допомога у разі критичної кровотечі і ран.

Ознаки внутрішніх та зовнішніх кровотеч. Способи та технічне виконання тимчасового зупинення зовнішніх кровотеч: метод прямого тиску на судину, застосування джгута-закрутки, джгута-турнікету, джгута Есмарха, підручних засобів, тампонада рани, максимальне згинання кінцівки, накладення стискувальної пов'язки на рану. Поняття про десмургію. Характеристика сучасних перев'язувальних матеріалів.

Характеристика залежності стану потерпілого від швидкості витікання та кількості втраченої крові.

Домедична допомога у разі некритичної кровотечі з основами десмургії.

Домедична допомога у разі ушкоджень, що супроводжуються кровотечею всередину тканин (синці та гематоми) та під час зупинки носової кровотечі.

Види пов'язок. Основні правила накладання бинтових пов'язок. Правила асептики та антисептики в польових умовах, використання підручних засобів для бинтування.

Тема 18. Домедична допомога у разі травм скелетно-м'язової системи, травм голови і хребта, травм органів грудної клітки і черевної порожнини

Первинний та вторинний огляд потерпілого з травмою скелетно-м'язової системи. Специфічні травми скелетно-м'язової системи. Алгоритм надання допомоги травмованим. Допомога потерпілим з краш-синдромом. Техніка іммобілізації.

Домедична допомога у разі травм голови і хребта. Механізм розвитку черепно-мозкової травми (ЧМТ). Огляд потерпілого з підозрою на ЧМТ. Алгоритм надання допомоги потерпілим з ЧМТ. Травма спинного мозку. Огляд потерпілого з підозрою на травму спинного мозку.

Алгоритм надання допомоги потерпілим з травмою хребта.

Домедична допомога у разі травм органів грудної клітки і черевної порожнини. Закрита травма та проникне ушкодження грудної клітки. Поняття про пневмоторакс. Обстеження грудної клітки та ДМД потерпілим з травмами грудної клітки. Патофізіологія травм органів черевної порожнини. Перитоніт. Огляд потерпілих з травмами органів черевної порожнини та надання ДМД.

Алгоритм надання першої допомоги за підозри на кровотечу в грудну та черевну порожнину.

Тема 19. Домедична допомога у разі дії хімічних, біологічних, радіологічних і ядерних агентів

Класифікація хімічної зброї та клінічні прояви. Особливості надання допомоги у разі ураження небезпечними хімічними речовинами (НХР). Поняття про протирадіаційні препарати з індивідуальної медичної аптечки. Домедична допомога у разі радіаційних уражень. Поняття про деконтамінацію. Порядок дій у разі ураження біологічною зброєю.

Протоколи надання допомоги при хімічному, біологічному, радіаційному та ядерному ураженні.

Тема 20. Методи і прийоми транспортування постраждалих

Критерії необхідності перенесення потерпілого в інше місце. Підготовка до переміщення потерпілого. Способи переміщення поранених. Індивідуальна техніка пересування, волочіння, перенесення на руках, на плечі, на спині, транспортування пішки з підтримкою одним і двома людьми, вдвох на замку із рук. Транспортування в лежачому положенні із застосуванням підручних засобів. Способи укладання потерпілого на ноші.

Особливості переміщення поранених із зони обстрілу в безпечне місце.

Тема 21. Домедична допомога у разі підозри на інфаркт та інсульт, непритомності, судом і ендокринних розладів

Серцеві розлади. Гостре порушення мозкового кровообігу (інсульт).

Алгоритм надання домедичної допомоги у разі болю в грудях. Критерії розпізнавання інсульту у потерпілого. Принцип FAST.

Анатомія та фізіологія серцево-судинної системи.

Домедична допомога у разі непритомності, судом і ендокринних розладів.

Послідовність дій під час надання домедичної допомоги постраждалим у разі судом (епілепсії) немедичними працівниками. Ознаки та симптоми невідкладних станів у разі цукрового діабету. Домедична допомога під час невідкладних станів у разі цукрового діабету. Алгоритм надання домедичної допомоги у разі непритомності.

Поняття, види та симптоми діабету.

Рекомендовані джерела інформації:

Нормативно-правові акти:

1. Конституція України: Закон України від 28 червня 1996 року № 245к/96-ВР із змінами, внесеними згідно Закону України № 1401-VIII від 2 червня 2016 року // Відомості Верховної Ради України. 2016. № 28. Ст. 532 URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/254к/96-вр>
2. Деякі питання розслідування та обліку нещасних випадків, професійних захворювань і аварій на виробництві: постанова Кабінету Міністрів України від 30.11.2011 № 1232 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1232-2011-п>
3. Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України Наказ МВС України від 21.01.2020 № 51. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0326-20#n149>
4. Про затвердження Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України: Наказ, Інструкція, Зразок [...] від 13.10.2014 № 1067. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1375-14>
5. Про затвердження переліку професійних захворювань: постанова Кабінету Міністрів України від 8.11. 2000р № 1662. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1622-2000-п>
6. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: Наказ Міністерства внутрішніх справ від 26.01.2016 № 50.

Основні рекомендовані джерела інформації:

7. Дідковський В. А. Фізична підготовка працівників Національної поліції України: навч. посіб. К. : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. 98 с.
8. Домедична допомога на місці події : практичний посібник / П. Б. Волянський, А. М. Гринзовський, С. О. Гур'єв та ін. ; за заг. ред. д. н. держ. упр., професора П. Б. Волянського та д. мед. н., професора С. О. Гур'єва. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2020. 224 с.
9. Костенко М.П. Професійно-орієнтоване фізичне виховання юристів: навчально-методичний посібник / М.П. Костенко, В.П. Краснов. К: НУБіП України, 2020. 164 с.
10. Спеціальна фізична підготовка: курс лекцій для курсантів та слухачів Національної академії внутрішніх справ / С.Є. Бутов, О.І. Ємчук, С.М. Решко. К.: НАВС. 2011. 82 с. URL: <http://www.naiou.kiev.ua>
11. Тьорло О. І. Організація фізичної підготовки з особовим складом підрозділів Національної поліції України: методичні рекомендації для самостійної роботи. Львів: ЛьВДУВС, 2021. 35 с.
12. Онлайн-курс від Патрульної поліції про фізичну підготовку, основи самозахисту та першу медичну допомогу. URL: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLrPC6HDl6imgQQAcVaHZz-R8LewIb2xD5>

Додаткові рекомендовані джерела інформації:

13. Бигар Л., Звезда І., Крупіцький В. Фізичне виховання студентів ВНЗ у спеціальних медичних групах: навч.-метод. посібник. Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича. Чернівці: Рута, 2007. 93с.

14. Вілянський В.М. Валеологічні основи фізичного виховання студентів [Електронний ресурс]: Навчальний посібник з грифом Вченої Ради НТУ "ДП В.М. Вілянський, О.В. Мартинюк, В.М. Печена, Д.П. Батечко та ін.; за ред. В. М. Вілянського М-во освіти і науки України, Нац. техн. ун-т "Дніпровська політехніка". Дніпро: НТУ "ДП", 2020. 71 с. URL: <http://ir.nmu.org.ua/handle/123456789/157482>

15. Волков В.А. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. К.: Знання України, 2004. 81 с.

16. Герцик М. Вступ до спеціальностей галузі "Фізичне виховання і спорт": Навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів 1-4 рівнів акредитації за напрямками -1-2 - Фізичне виховання і спорт, 0101- Педагогічна освіта зі спец. "Фізичне виховання", "Олімпійський та професійний спорт", "Фізична реабілітація". Л.: Українські технології, 2002. 230 с.

17. Демерков С. Фізичне виховання: навч. Посібник. Східноукраїнський національний ун-т ім. Володимира Даля; Северодонецький технологічний ін-т. Луганськ, 2007. 304 с.

18. Дехтяр В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: Навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. К.: Екмо, 2005. 219 с.

19. Зарічанський О.А. Педагогічні умови професійноприкладної фізичної підготовки курсантів вищих закладів освіти I-II рівнів акредитації МВС України: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Тернопіль, 2002. 18 с.

20. Заярін Г.О. Загальна та спеціальна фізична підготовка працівників міліції: Підручник для курсантів вищих навчальних закладів МВС України. Донецьк: ДІВС, 2002. 303 с.

21. Кернакевич-Танасійчук Ю.В. Професійні захворювання в галузі юриспруденції. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2014, вип 6-1. Том 2. С. 39-42.

22. Кузнецов Ю. Рукопашний бій: криза жанру? Військо України. 2005. № 3-4. С. 50-53.

23. Лоза Т., Затилкін В. Теорія і методика фізичного виховання: Навч. посіб. для студ. вищ. пед. навч. закл. за напрямом "Фізичне виховання і спорт". Сумський держ. педагогічний ун-т ім. А.С.Макаренка. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2004. 76 с.

24. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. К: Здоров'я, 1991. 254 с.

25. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навчальний посібник для слухачів і курсантів навчальних закладів МВС України / М.І. Ануфрієв, С.Є. Бутов, О.Ф. Гіда, С.М. Решко; Заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва, Є.М. Моїсеєва; М-во внутрішніх справ України, Національна академія внутрішніх справ України. К.: НАВСУ, 2003. 336 с.

26. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми). Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2019. 476 с.

27. Панченко В.Н., Терентьев Г.В., Малых О.В. Методическая разработка для проведения занятий по тактике самозащиты. Николаев: Центр боевой подготовки УК УМВД Украины в Николаевской области, 1996. 10 с.

28. Подлесний О.І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у вузі. Наукові записки. К.: Видавничий дім „КМ Академія”, 1999. Т. 9, ч. 2. С. 282-284.

29. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третьяков М.О., Раєвський Р.Т., Кійко В.Й., Панченко В.Ф. Фізичне виховання. К.: Центр учбової літератури, 2007. 192 с.

30. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези V Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 25 листопада 2021 р.). Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. К.: НУОУ, 2021. 392 с.

31. Ткач П. Фізичне виховання студентів вузу. Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк : Надстир'я, 1996. 180с.

32. Фігура О.В. Формування морально-вольових якостей майбутніх офіцерів-прикордонників у процесі занять східними єдиноборствами: Дис. ... канд. пед. наук. Хмельницький, 2002. 195 с.

33. Фізичне виховання: теоретичний розділ з фізичного виховання для студентів першого курсу / С. І. Присяжнюк [та ін.] ; Мін-во освіти і науки України, Нац. аграрний ун-т України. К.: Центр учбової літератури, 2007. 191 с.

34. Яворський С.Х. Підготовка курсантів навчальних закладів МВС до професійних дій у нетипових ситуаціях оперативно-службової діяльності: Дис. ... канд. пед. наук. Одеса, 2004. 223 с.