

ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ

Навчально-науковий інститут денної освіти

Навчально-науковий інститут заочно-дистанційного навчання

Кафедра педагогіки та суспільних наук

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач (начальник) кафедри



проф. Ірина ПЕТРЕНКО

« 01 » _вересня_2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА

навчальної дисципліни

«Фізична підготовка, самозахист і домедична допомога»

Освітньо-професійна програма /спеціалізація	«Право» (назва)
Спеціальність	081 Право (код, назва спеціальності)
Галузь знань	08 Право (код, назва галузі знань)
Ступінь вищої освіти	бакалавр (бакалавр, магістр, доктор філософії)

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізична підготовка, самозахист і домедична допомога» схвалена та рекомендована до використання в освітньому процесі на засіданні кафедри, протокол від «01» вересня 2023 року № 1

ПОЛТАВА – 2023


Укладач:

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

ПОГОДЖЕНО

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

к. ю. н., доцент

 Олег КУЛЬЧІЙ

ЗМІСТ

Розділ 1.	Опис навчальної дисципліни	4
Розділ 2.	Перелік компетентностей та програмних результатів навчання	5
Розділ 3.	Програма навчальної дисципліни	7
Розділ 4.	Тематичний план навчальної дисципліни	15
Розділ 5.	Оцінювання результатів навчання	41
Розділ 6.	Інформаційні джерела	49
Розділ 7.	Програмне забезпечення навчальної дисципліни	53

Розділ 1. Опис навчальної дисципліни

Таблиця 1. Опис навчальної дисципліни «Фізична підготовка, самозахист і домедична допомога»

Місце в структурно-логічній схемі підготовки	<i>Пререквізити:</i> <i>Постреквізити:</i> Виробнича практика в судах/системі прокуратури/адвокатури; Навчальна практика; Виробнича бакалаврська практика)
Мова викладання	Українська мова
Статус дисципліни – обов’язкова	
Курс/семестр вивчення	денна – 1/1; заочна – 1/1
Кількість кредитів ЄКТС/кількість модулів	Кількість кредитів за ЄКТС – 4 / 3 модулі (у першому семестрі 1 модуль, у другому семестрі 2 модулі)
Денна форма навчання:	
Кількість годин:	
– загальна кількість: 1 семестр – 60; 2 семестр – 60	
– лекції: 1 семестр – 2; 2 семестр – 2	
– практичні заняття: 1 семестр – 30; 2 семестр – 30	
– самостійна робота: 1 семестр – 28; 2 семестр – 28	
– вид підсумкового контролю:	
1 семестр – залік; 2 семестр – залік	
Заочна форма навчання:	
Кількість годин:	
– загальна кількість: 1 семестр – 60; 2 семестр – 60	
– лекції: 1 семестр – 2; 2 семестр – 2	
– практичні заняття: 1 семестр – 8; 2 семестр – 8	
– самостійна робота: 1 семестр – 50; 2 семестр – 50	
– вид підсумкового контролю:	
1 семестр – залік; 2 семестр – залік	

Розділ 2. Перелік компетентностей та програмних результатів навчання

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.

Таблиця 2. Перелік компетентностей, які забезпечує навчальна дисципліна «Фізична підготовка, самозахист і домедична допомога», програмні результати навчання

№ з/п	Компетентності, якими повинен оволодіти студент	Програмні результати навчання
<i>Загальні компетентності</i>		
1.	ЗК2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	РН 1. Визначати переконливість аргументів у процесі оцінки заздалегідь невідомих умов та обставин.
2.	ЗК8. Здатність бути критичним і самокритичним. 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, викорис-	РН 9. Самостійно визначати ті обставини, у з'ясуванні яких потрібна допомога, і діяти відповідно до отриманих рекомендацій.

№ з/п	Компетентності, якими повинен оволодіти студент	Програмні результати навчання
	товувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.	
3.	ЗК9. Здатність працювати в команді.	РН 17. Працювати в команді, забезпечуючи виконання завдань команди.

Розділ 3. Програма навчальної дисципліни

Програму навчальної дисципліни «Фізична підготовка, самозахист і домедична допомога» обговорено і схвалено на засіданні кафедри педагогіки та суспільних наук. Протокол засідання кафедри від 28 червня 2023 р., № 11.

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 ТАБА-ТА, 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 вмінь та навичок виконання прийомів страхівки, самострахівки, падінь, акробатичних та гімнастичних вправ, розвиток координації рухів, уміння управляти тілом у просторі, спритності, швидкості, сили, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

Зміст заняття: 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'яза, 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 умовах

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 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;

хів;

- 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 супроводжу-

ються 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.

Розділ 4. Тематичний план навчальної дисципліни

Таблиця 4.1. Тематичний план навчальної дисципліни «Фізична підготовка, самозахист і домедична допомога» для студентів денної форми навчання спеціальності 081 «Право» освітньо-професійна програма «Право»

№ з/п	Назва модулів, розділів і тем навчальної дисципліни	Кількість годин за видами занять			
		разом	аудиторні		позааудиторні
			лекцій	практичні	самостійна робота
1	2	3	4	5	6
Модуль 1. Фізична підготовка					
<i>Розділ 1. Професійно-прикладна фізична підготовка фахівців-юристів</i>					
1.	Тема 1. Поняття фізичної підготовки	6	2	-	4
<i>Розділ 2. Застосування фізичних вправ для формування професійно важливих фізичних якостей і навичок</i>					
2.	Тема 2. Кардіотренування для загального розвитку	10	-	6	4
3.	Тема 3. Аеробні навантаження	12	-	6	6
4.	Тема 4. Анаеробні навантаження	10	-	6	4
5.	Тема 5. Профільовані види спорту	12	-	6	6
6.	Тема 6. Вправи для емоційної стійкості, витримки, самовладання, дихальна гімнастика	10	-	6	4
	Загалом	60	2	30	28
Модуль 2. Самозахист					
<i>Розділ 3. Формування професійно важливих рухових умінь</i>					
7.	Тема 7. Поняття самозахисту (самооборони)	6	2	-	4
8.	Тема 8. Спеціальні вправи самозахисту	4	-	2	2
9.	Тема 9. Удари та захист від ударів	4	-	2	2
10.	Тема 10. Кидки та прийоми боротьби лежачи	4	-	2	2
11.	Тема 11. Звільнення від захоплень	4	-	2	2
12.	Тема 12. Захисні дії від загрози холодною зброєю	4	-	2	2

1	2	3	4	5	6
13.	Тема 13. Захисні дії від загрози вогнепальною зброєю	4	-	2	2
	Загалом	30	2	12	16
Модуль 3. Домедична допомога в кризових умовах					
<i>Розділ 4. Самомасаж та правила надання домедичної допомоги в кризових умовах</i>					
14.	Тема 14. Самомасаж	3	-	2	1
15.	Тема 15. Нормативно-правові основи надання домедичної допомоги	2	-	-	2
16.	Тема 16. Поняття про догоспітальний етап та домедичну допомогу травмованим	5	2	2	1
17.	Тема 17. Домедична допомога у разі загрозливих станів, критичної кровотечі і ран, некритичної кровотечі з основами десмургії	5	-	4	1
18.	Тема 18. Домедична допомога у разі травм скелетно-м'язової системи, травм голови і хребта, травм органів грудної клітки і черевної порожнини	5	-	4	1
19.	Тема 19. Домедична допомога у разі дії хімічних, біологічних, радіологічних і ядерних агентів	5	-	4	1
20.	Тема 20. Методи і прийоми транспортування постраждалих	2	-	-	2
21.	Тема 21. Домедична допомога у разі підозри на інфаркт та інсульт, непритомності, судом і ендокринних розладів	1	-	2	1
	Загалом	30	2	18	10
	Разом із курсу:	120	4	60	56

Таблиця 4.2. Тематичний план навчальної дисципліни «Фізична підготовка, самозахист і домедична допомога» для студентів заочної форми навчання спеціальності 081 «Право» освітньо-професійна програма «Право»

№ з/п	Назва модулів, розділів і тем навчальної дисципліни	Кількість годин за видами занять			
		разом	аудиторні		позааудиторні
			лекції	практичні	самостійна робота
1	2	3	4	5	6
Модуль 1. Фізична підготовка					
<i>Розділ 1. Професійно-прикладна фізична підготовка фахівців-юристів</i>					
1.	Тема 1. Поняття фізичної підготовки	6	2	-	4
<i>Розділ 2. Застосування фізичних вправ для формування професійно важливих фізичних якостей і навичок</i>					
2.	Тема 2. Кардіотренування для загального розвитку	10	-	2	8
3.	Тема 3. Аеробні навантаження	12	-	2	10
4.	Тема 4. Анаеробні навантаження	10	-	2	8
5.	Тема 5. Профільовані види спорту	12	-	-	12
6.	Тема 6. Вправи для емоційної стійкості, витримки, самовладання, дихальна гімнастика	10	-	2	8
	Загалом	60	2	8	50
Модуль 2. Самозахист					
<i>Розділ 3. Формування професійно важливих рухових умінь</i>					
7.	Тема 7. Поняття самозахисту (самооборони)	6	2	-	4
8.	Тема 8. Спеціальні вправи самозахисту	4	-	-	4
9.	Тема 9. Удари та захист від ударів	4	-	2	2
10.	Тема 10. Кидки та прийоми боротьби лежачи	4	-	2	2
11.	Тема 11. Звільнення від захоплень	4	-	-	4
12.	Тема 12. Захисні дії від загрози холодною зброєю	4	-	-	4
13.	Тема 13. Захисні дії від загрози вогнепальною зброєю	4	-	-	4
	Загалом	30	2	4	24

1	2	3	4	5	6
Модуль 3. Домедична допомога в кризових умовах					
<i>Розділ 4. Самомасаж та правила надання домедичної допомоги в кризових умовах</i>					
14.	Тема 14. Самомасаж	3	-	-	3
15.	Тема 15. Нормативно-правові основи надання домедичної допомоги	3	-	-	3
16.	Тема 16. Поняття про догоспітальний етап та домедичну допомогу травмованим	5	-	2	3
17.	Тема 17. Домедична допомога у разі загрозових станів, критичної кровотечі і ран, некритичної кровотечі з основами десмургії	5	-	2	3
18.	Тема 18. Домедична допомога у разі травм скелетно-м'язової системи, травм голови і хребта, травм органів грудної клітки і черевної порожнини	5	-	-	5
19.	Тема 19. Домедична допомога у разі дії хімічних, біологічних, радіологічних і ядерних агентів	5	-	-	5
20.	Тема 20. Методи і прийоми транспортування постраждалих	2	-	-	2
21.	Тема 21. Домедична допомога у разі підозри на інфаркт та інсульт, непритомності, судом і ендокринних розладів	2	-	-	2
	Загалом	30	-	4	26
	Разом із курсу:	120	4	16	100

Таблиця 4.3. Тематичний план навчальної дисципліни «Фізична підготовка, самозахист і домедична допомога», яка викладається для студентів денної форми навчання спеціальності 081 «Право» освітньо-професійна програма «Право»

Назва теми (лекції) та питання теми (лекції)	Кількість годин	Назва теми та питання практичного заняття	Кількість годин	Завдання самостійної роботи в розрізі тем	Кількість годин
1	2	3	4	5	6
Модуль 1. Фізична підготовка					
<i>Розділ 1. Професійно-прикладна фізична підготовка фахівців-юристів</i>					
Тема 1. Поняття фізичної підготовки					
<i>Лекційне заняття 1.</i> 1. Загальне поняття фізичної підготовки. Поняття фізичної підготовки у професії "юрист". 2. Засоби і методи фізичної підготовки для юридичних спеціальностей. 3. Організація фізичної підготовки студентів у закладах вищої освіти.	2		-	Необхідність та значення фізичної підготовки для студентів-юристів.	4
<i>Розділ 2. Застосування фізичних вправ для формування професійно важливих фізичних якостей і навичок</i>					
Тема 2. Кардіотренування для загального розвитку					
	-	<i>Практичне заняття 1.</i>	6		4

1	2	3	4	5	6
		<p>Кардіотренування для загального розвитку за системою ТАБАТА, яке поєднує силові вправи.</p> <p><i>Практичне заняття 2.</i> Аеробіка; силове тренування на витривалість; тренування на гнучкість; загальна фізична підготовка для різних груп м'язів.</p> <p><i>Практичне заняття 3.</i> Тренування для координації рухів; тренування для розвитку дихальної системи.</p>			
Тема 3. Аеробні навантаження					
	-	<p><i>Практичне заняття 4.</i> Біг на довгі дистанції. Біг підтюпцем.</p> <p><i>Практичне заняття 5.</i> Швидка ходьба. Їзда на велосипеді або заняття на велотренажері.</p>	6	<p>Стаціонарний велосипед. Плавання.</p>	6

1	2	3	4	5	6
		<i>Практичне заняття 6.</i> Аеробіка.			
Тема 4. Анаеробні навантаження					
	-	<p><i>Практичне заняття 7.</i> Важка атлетика. Будь-яке підняття великої ваги з короткими підходами.</p> <p><i>Практичне заняття 8.</i> Швидке подолання крутих підйомів. Інтервальні тренування. Ізометричні вправи.</p> <p><i>Практичне заняття 9.</i> Спринтерський біг (до 30 секунд).</p>	6	Швидке подолання крутих підйомів. Інша активність, поєднана зі швидкими та інтенсивними фізичними навантаженнями.	4
Тема 5. Профільовані види спорту					
	-	<p><i>Практичне заняття 10.</i> Біг.</p> <p><i>Практичне заняття 11.</i> Ігри в баскетбол, ручний м'яч,</p> <p><i>Практичне заняття 12.</i> Ігри в міні-футбол, теніс.</p>	6	Їзда на велосипеді. Лижні гонки. Піший і гірський туризм. Альпінізм.	6

1	2	3	4	5	6
Тема 6. Вправи для емоційної стійкості, витримки, самовладання, дихальна гімнастика					
	-	<p><i>Практичне заняття 13.</i> Естафети, подолання смуг перешкод, падіння, перекиди з різних положень, виконання складних рухових завдань на висоті, стрибки у воду.</p> <p><i>Практичне заняття 14.</i> Дихальна гімнастика. Комплекс фізичних вправ на розслаблення і зняття нервової напруги. Приклади вправ хатха-йога для зміцнення всього організму.</p> <p><i>Практичне заняття 15.</i> Забезпечення нормального функціонування хребта, центральної нервової, імунної системи, вестибулярного апарату, адаптаційних механізмів.</p>	6		4
Модуль 2. Самозахист					
<i>Розділ 3. Формування професійно важливих рухових умінь</i>					

1	2	3	4	5	6
Тема 7. Поняття самозахисту (самооборони)					
<i>Лекційне заняття 2.</i> Самозахист на вулиці. Самозахист в закритому приміщенні від ножа. Способи запобігання травматизму. Методика проведення самостійних занять із фізичної підготовки. Практична підготовка: - навчання спеціальним вправам ; - навчання прийомам спеціальної фізичної підготовки.	2		-	Прийоми самозахисту для жінок.	4
Тема 8. Спеціальні вправи самозахисту					
	-	<i>Практичне заняття 16.</i> 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.	2	Оволодіння спеціальними вправами: - стійки (основна, фронтальна, бойова); - пересування в стійках; - напрямком погляду; - спостереження за ситуацією; - способи дихання; - бойову дистанцію; - прийоми самострахування при падінні (уперед, назад, на бік, че-	2

1	2	3	4	5	6
				рез руку, жердину).	
Тема 9. Удари та захист від ударів					
	-	<p><i>Практичне заняття 17.</i></p> <p>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.</p> <p>Захисти від ударів: - захист від ударів руками рухом рук (підставлення долонь, зігнутої руки, передпліччя, плеча; відбиви вліво, вправо, вверх, вниз, 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).</p>	2	<p>Прийоми самозахисту та фізичного впливу: - удари ногами (прямий удар уперед, у бік; бокові удари; удари знизу, назад); - удари коліном; - комбінації ударів ногами.</p> <p>Захисти від ударів: - захист від ударів ногами (підставкою передпліччя, стегна, гомілки, накладкою ступнею; відбивом передпліччям, гомілкою; відходом ліворуч, праворуч, назад, ухилом). - комбінований захист від ударів ногами.</p>	2
Тема 10. Кидки та прийоми боротьби лежачи					

1	2	3	4	5	6
	-	<p><i>Практичне заняття 18.</i> 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'яза, важіль коліна).</p>	2	Задушливі прийоми (подвійний задушливий, за допомогою одягу).	2
Тема 11. Звільнення від захоплень					
	-	<p><i>Практичне заняття 19.</i> 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 спо-</p>	2	Звільнення від захоплень з допомогою спеціального засобу – кийка гумового; комбінованого захисту); - взаємодопомога та взаємодія при звільненні від захоплень та охоплень працівника поліції.	2

1	2	3	4	5	6
		собами.			
Тема 12. Захисні дії від загрози холодною зброєю					
	-	<i>Практичне заняття 20.</i> 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.	2	Захисні дії від загрози холодною зброєю з допомогою спеціального засобу - кийка гумового; комбінованого захисту). - взаємодопомога та взаємодія при захисних діях від загрози холодною зброєю.	2
Тема 13. Захисні дії від загрози вогнепальною зброєю					
	-	<i>Практичне заняття 21.</i> 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	2	Прийоми та правила стрільби. Тренування зі стрільби.	2

1	2	3	4	5	6
		із використанням ударів, болювих та задушливих прийомів; - затримання правопорушника при спробі дістати зброю з кишені, кобури тощо; - взаємодопомога та взаємодія при захисних діях від загрози вогнепальною зброєю.			
Модуль 3. Домедична допомога в кризових умовах					
<i>Розділ 4. Самомасаж та правила надання домедичної допомоги в кризових умовах</i>					
Тема 14. Самомасаж					
	-	<i>Практичне заняття 22.</i> Правила та техніка самомасажу. Самомасаж в умовах виробничої праці юристів. Профілактика професійних захворювань юристів.	2	Поняття самомасажу. Вплив самомасажу на системи життєдіяльності організму. Класифікація професійних захворювань юристів.	1
Тема 15. Нормативно-правові основи надання домедичної допомоги					
	-		-	Основні документи нормативно-правової бази щодо захисту життя та здоров'я людини в Україні. Законодавчі питання дисциплінарної, адміністративної та кримінальної відповідальності за ненадання	2

1	2	3	4	5	6
				допомоги особі, яка перебуває в небезпечному для життя стані.	
Тема 16. Поняття про догоспітальний етап та домедичну допомогу травмованим					
	-	<i>Практичне заняття 23.</i> Огляд та організація надання допомоги потерпілому: фізична та біологічна безпека надавача домедичної допомоги. Первинний огляд. Ресусцитація – основні дії. Вторинний огляд та повторний огляд.	2	Види та склад аптечки. Основні способи застосування індивідуальних аптечок.	3
Тема 17. Домедична допомога у разі загрозливих станів, критичної кровотечі і ран, некритичної кровотечі з основами десмургії					
	-	<i>Практичне заняття 24.</i> Патофізіологія гіповолемічного шоку. Огляд потерпілого з ознаками шоку. “Триада смерті” у потерпілих з шоком. Контроль кровотечі. Попередження гіпотермії у потерпілого. <i>Практичне заняття 25.</i> Ознаки внутрішніх та зовнішніх кровотеч. Способи та технічне виконання тимчасового	4	Особливості кровотечі під час шоку залежно від локалізації. Характеристика залежності стану потерпілого від швидкості витікання та кількості втраченої крові. Поняття про десмургію. Характеристика сучасних перев'язувальних матеріалів. Домедична допомога у разі ушкоджень, що супрово-	1

1	2	3	4	5	6
		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.		джуються кровотечею всередину тканин (синці та гематоми) та під час зупинки носової кровотечі. Види пов'язок. Основні правила накладання бинтових пов'язок.	
Тема 18. Домедична допомога у разі травм скелетно-м'язової системи, травм голови і хребта, травм органів грудної клітки і черевної порожнини					
	-	<p><i>Практичне заняття 27.</i> 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.</p> <p><i>Практичне заняття 28.</i> Обстеження грудної клітки та ДМД потерпілим з травмами грудної клітки. Патофізіологія травм органів черевної порожнини. Перитоніт. Огляд потер-</p>	4	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. Механізм розвитку черепно-мозкової травми (ЧМТ). Закрита травма та проникне ушкодження грудної клітки. Поняття про пневмоторакс.	1

1	2	3	4	5	6
		пілих 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					
	-	<i>Практичне заняття 29.</i> Серцеві розлади. Гостре порушення мозкового кровообігу (інсульт). Алгоритм надання домедичної допомоги у разі болю в грудях. Критерії розпізнавання інсульту у потерпілого. Принцип FAST.	4	Протоколи надання допомоги при хімічному, біологічному, радіаційному та ядерному ураженні. Особливості переміщення поранених із зони обстрілу в безпечне місце.	1
Тема 20. Методи і прийоми транспортування постраждалих					
	-		-		2
Тема 21. Домедична допомога у разі підозри на інфаркт та інсульт, непритомності, судом і ендокринних розладів					
	-	<i>Практичне заняття 30.</i> Послідовність дій під час надання домедичної допомоги постраждалим у разі судом (епілепсії) немедичними працівниками. Ознаки та симпто-	2	Анатомія та фізіологія серцево-судинної системи. Поняття, види та симптоми діабету.	1

1	2	3	4	5	6
		ми невідкладних станів у разі цукрового діабету. Домедична допомога під час невідкладних станів у разі цукрового діабету. Алгоритм надання домедичної допомоги у разі непритомності.			
Разом по дисципліні	4		60		56

Таблиця 4.4. Тематичний план навчальної дисципліни «Фізична підготовка, самозахист і домедична допомога», яка викладається для студентів заочної форми навчання спеціальності 081 «Право» освітньо-професійна програма «Право»

Назва теми (лекції) та питання теми (лекції)	Кількість годин	Назва теми та питання практичного заняття	Кількість годин	Завдання самостійної роботи в розрізі тем	Кількість годин
1	2	3	4	5	6
Модуль 1. Фізична підготовка					
<i>Розділ 1. Професійно-прикладна фізична підготовка фахівців-юристів</i>					
<i>Тема 1. Поняття фізичної підготовки</i>					
<i>Лекційне заняття 1.</i> 1. Загальне поняття фізичної підготовки. Поняття фізичної підготовки у професії "юрист". 2. Засоби і методи фізичної підготовки для юридичних спеціальностей. 3. Організація фізичної підготовки студентів у закладах вищої освіти.	2		-	Необхідність та значення фізичної підготовки для студентів-юристів.	4
<i>Розділ 2. Застосування фізичних вправ для формування професійно важливих фізичних якостей і навичок</i>					
<i>Тема 2. Кардіотренування для загального розвитку</i>					
	-	<i>Практичне заняття 1.</i>	2		8

1	2	3	4	5	6
		Кардіотренування для загального розвитку за системою ТАБАТА, яке поєднує силові вправи.			
Тема 3. Аеробні навантаження					
	-	<i>Практичне заняття 2.</i> Аеробіка.	2	Стационарний велосипед. Плавання.	10
Тема 4. Анаеробні навантаження					
	-	<i>Практичне заняття 3.</i> Важка атлетика. Будь-яке підняття великої ваги з короткими підходами.	2	Швидке подолання крутих підйомів. Інша активність, поєднана зі швидкими та інтенсивними фізичними навантаженнями.	8
Тема 5. Профільовані види спорту					
	-		-	Ізда на велосипеді. Лижні гонки. Піший і гірський туризм. Альпінізм.	12
Тема 6. Вправи для емоційної стійкості, витримки, самовладання, дихальна гімнастика					
	-	<i>Практичне заняття 4.</i> Дихальна гімнастика. Комплекс фізичних вправ на розслаблення і зняття нервової напруги. Приклади вправ хатха-йога для зміцнення всього органі-	2		8

1	2	3	4	5	6
		зму.			
Модуль 2. Самозахист					
<i>Розділ 3. Формування професійно важливих рухових умінь</i>					
Тема 7. Поняття самозахисту (самооборони)					
<i>Лекційне заняття 2.</i> Самозахист на вулиці. Самозахист в закритому приміщенні від ножа. Способи запобігання травматизму. Методика проведення самостійних занять із фізичної підготовки. Практична підготовка: - навчання спеціальним вправам ; - навчання прийомам спеціальної фізичної підготовки.	2		-	Прийоми самозахисту для жінок.	4
Тема 8. Спеціальні вправи самозахисту					
	-		-	Оволодіння спеціальними вправами: - стійки (основна, фронтальна, бойова); - пересування в стійках; - напрямок погляду; - спостереження за ситуацією; - способи дихання; - бойову	4

1	2	3	4	5	6
				дистанцію; - прийоми самострашування при падінні (уперед, назад, на бік, через руку, жердину).	
Тема 9. Удари та захист від ударів					
	-	<p><i>Практичне заняття 5.</i> 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. Захисти від ударів: - захист від ударів руками рухом рук (підставлення долонь, зігнутої руки, передпліччя, плеча; відбиви вліво, вправо, вверх, вниз, 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, на-</p>	2	<p>Прийоми самозахисту та фізичного впливу: - удари ногами (прямий удар уперед, у бік; бокові удари; удари знизу, назад); - удари коліном; - комбінації ударів ногами. Захисти від ударів: - захист від ударів ногами (підставкою передпліччя, стегна, гомілки, накладкою ступнею; відбивом передпліччям, гомілкою; відходом ліворуч, праворуч, назад, ухилом). - комбінований захист від ударів ногами.</p>	2

1	2	3	4	5	6
		зад).			
Тема 10. Кидки та прийоми боротьби лежачи					
	-	<i>Практичне заняття 6.</i> 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'яза, важіль коліна).	2	Задушливі прийоми (подвійний задушливий, за допомогою одягу).	2
Тема 11. Звільнення від захоплень					
	-		-	Звільнення від захоплень з допомогою спеціального засобу – кийка гумового; комбінованого захисту); - взаємодопомога та взаємодія при звільненні від захоплень та охоплень праців-	4

1	2	3	4	5	6
				ника поліції.	
Тема 12. Захисні дії від загрози холодною зброєю					
	-		-	Захисні дії від загрози холодною зброєю з допомогою спеціального засобу - кийка гумового; комбінованого захисту). - взаємодопомога та взаємодія при захисних діях від загрози холодною зброєю.	4
Тема 13. Захисні дії від загрози вогнепальною зброєю					
	-		-	Прийоми та правила стрільби. Тренування зі стрільби.	4
Модуль 3. Домедична допомога в кризових умовах					
<i>Розділ 4. Самомасаж та правила надання домедичної допомоги в кризових умовах</i>					
Тема 14. Самомасаж					
	-		-	Поняття самомасажу. Вплив самомасажу на системи життєдіяльності організму. Класифікація професійних захворювань юристів.	3
Тема 15. Нормативно-правові основи надання домедичної допомоги					
	-		-	Основні документи нормативно-правової бази щодо	3

1	2	3	4	5	6
				захисту життя та здоров'я людини в Україні. 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					
	-	<i>Практичне заняття 7.</i> Огляд та організація надання допомоги потерпілому: фізична та біологічна безпека надавача домедичної допомоги. Первинний огляд. Ресусцитація – основні дії. Вторинний огляд та повторний огляд.	2	Види та склад аптечки. Основні способи застосування індивідуальних аптечок.	3
Тема 17. Домедична допомога у разі загрозливих станів, критичної кровотечі і ран, некритичної кровотечі з основами десмургії					
	-	<i>Практичне заняття 8.</i> Патофізіологія гіповолемічного шоку. Огляд потерпілого з ознаками шоку. “Тріада смерті” у потерпілих з шоком. Контроль кровотечі.	2	Особливості кровотечі під час шоку залежно від локалізації. Характеристика залежності стану потерпілого від швидкості витікання та кілько-	3

1	2	3	4	5	6
		Попередження гіпотермії у потерпілого.		сті втраченої крові. 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. Механізм розвитку черепно-мозкової травми (ЧМТ). Закрита травма та проникне ушкодження грудної клітки. Поняття про пневмоторакс.	5
Тема 19. Домедична допомога у разі дії хімічних, біологічних, радіологічних і ядерних агентів					
	-		-	Протоколи надання допомоги при хімічному, біологічному, радіаційному та	5

1	2	3	4	5	6
				ядерному ураженні.	
Тема 20. Методи і прийоми транспортування постраждалих					
	-		-	Особливості переміщення поранених із зони обстрілу в безпечне місце.	2
Тема 21. Домедична допомога у разі підозри на інфаркт та інсульт, непритомності, судом і ендокринних розладів					
	-		-	Анатомія та фізіологія серцево-судинної системи. Поняття, види та симптоми діабету.	3
Разом по дисципліні	4		16		100

Розділ 5. Оцінювання результатів навчання

Таблиця 5.1 – Розподіл балів за результатами вивчення навчальної дисципліни «Фізична підготовка, самозахист і домедична допомога» для студентів спеціальності 081 «Право» освітньо-професійна програма «Право»

<i>Назва модуля, теми</i>	<i>Вид навчальної роботи</i>	<i>Бали</i>
Модуль 1. Фізична підготовка <i>Розділ 1. Професійно-прикладна фізична підготовка фахівців-юристів</i> Тема 1. Поняття фізичної підготовки	1. Відвідування лекції	1
	2. Відвідування практичного заняття	-
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	1
	Разом:	2
<i>Розділ 2. Застосування фізичних вправ для формування професійно важливих фізичних якостей і навичок</i> Тема 2. Кардіотренування для загального розвитку	1. Відвідування лекції	-
	2. Відвідування практичного заняття	12
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	6
	Разом:	18
Тема 3. Аеробні навантаження	1. Відвідування лекції	-
	2. Відвідування практичного заняття	12
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	6
	Разом:	18
Тема 4. Анаеробні навантаження	1. Відвідування лекції	-
	2. Відвідування практичного заняття	12
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	6
	Разом:	18
Тема 5. Профільовані види спорту	1. Відвідування лекції	-
	2. Відвідування практичного заняття	12
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	6
	Разом:	18
Тема 6. Вправи для емоційної стійкості, витримки, самовладання, дихальна гімнастика	1. Відвідування лекції	-
	2. Відвідування практичного заняття	12
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	6
	Разом:	18

<i>Назва модуля, теми</i>	<i>Вид навчальної роботи</i>	<i>Бали</i>
ПМР 1		8
Разом за 1 семестр		100
Модуль 2. Самозахист <i>Розділ 3. Формування професійно важливих рухових умінь</i> Тема 7. Поняття самозахисту (самооборони)	1. Відвідування лекції	1
	2. Відвідування практичного заняття	-
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	-
	Разом:	1
Тема 8. Спеціальні вправи самозахисту	1. Відвідування лекції	-
	2. Відвідування практичного заняття	4
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	2
	Разом:	6
Тема 9. Удари та захист від ударів	1. Відвідування лекції	-
	2. Відвідування практичного заняття	4
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	2
	Разом:	6
Тема 10. Кидки та прийоми боротьби лежачи	1. Відвідування лекції	-
	2. Відвідування практичного заняття	4
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	2
	Разом:	6
Тема 11. Звільнення від захоплень	1. Відвідування лекції	-
	2. Відвідування практичного заняття	4
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	2
	Разом:	6
Тема 12. Захисні дії від загрози холодною зброєю	1. Відвідування лекції	-
	2. Відвідування практичного заняття	4
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	2
	Разом:	6
Тема 13. Захисні дії від загрози вогнепальною зброєю	1. Відвідування лекції	-
	2. Відвідування практичного заняття	4
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	2
	Разом:	6
ПМР 2		3

<i>Назва модуля, теми</i>	<i>Вид навчальної роботи</i>	<i>Бали</i>
Модуль 3. Домедична допомога в кризових умовах <i>Розділ 4. Само масаж та правила надання домедичної допомоги в кризових умовах</i> Тема 14. Само масаж	1. Відвідування лекції	-
	2. Відвідування практичного заняття	4
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	2
	Разом:	6
Тема 15. Нормативно-правові основи надання домедичної допомоги	1. Відвідування лекції	-
	2. Відвідування практичного заняття	-
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	1
	Разом:	1
Тема 16. Поняття про догоспітальний етап та домедичну допомогу травмованим	1. Відвідування лекції	-
	2. Відвідування практичного заняття	4
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	2
	Разом:	6
Тема 17. Домедична допомога у разі загрозливих станів, критичної кровотечі і ран, некритичної кровотечі з основами десмургії	1. Відвідування лекції	-
	2. Відвідування практичного заняття	8
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	4
	Разом:	12
Тема 18. Домедична допомога у разі травм скелетно-м'язової системи, травм голови і хребта, травм органів грудної клітки і черевної порожнини	1. Відвідування лекції	-
	2. Відвідування практичного заняття	8
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	4
	Разом:	12
Тема 19. Домедична допомога у разі дії хімічних, біологічних, радіологічних і ядерних агентів	1. Відвідування лекції	-
	2. Відвідування практичного заняття	8
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	4
	Разом:	12
Тема 20. Методи і прийоми транспортування постраждалих	1. Відвідування лекції	-
	2. Відвідування практичного заняття	-
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	1
	Разом:	1
Тема 21. Домедична допомога у разі підозри на інфаркт та	1. Відвідування лекції	-
	2. Відвідування практичного заняття	4

<i>Назва модуля, теми</i>	<i>Вид навчальної роботи</i>	<i>Бали</i>
інсульт, непритомності, судом і ендокринних розладів	тя	
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	2
	Разом:	6
ПМР 3		4
Разом за 2 семестр		100

Таблиця 5.1 – Розподіл балів за результатами вивчення навчальної дисципліни «Фізична підготовка, самозахист і домедична допомога» для студентів спеціальності 081 «Право» освітньо-професійна програма «Право»

<i>Назва модуля, теми</i>	<i>Вид навчальної роботи</i>	<i>Бали</i>
Модуль 1. Фізична підготовка <i>Розділ 1. Професійно-прикладна фізична підготовка фахівців-юристів</i> Тема 1. Поняття фізичної підготовки	1. Відвідування лекції	1
	2. Відвідування практичного заняття	-
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	4
	Разом:	5
	<i>Розділ 2. Застосування фізичних вправ для формування професійно важливих фізичних якостей і навичок</i> Тема 2. Кардіотренування для загального розвитку	1. Відвідування лекції
	2. Відвідування практичного заняття	12
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	6
	Разом:	18
Тема 3. Аеробні навантаження	1. Відвідування лекції	-
	2. Відвідування практичного заняття	12
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	6
	Разом:	18
	Тема 4. Анаеробні навантаження	1. Відвідування лекції
2. Відвідування практичного заняття		12
3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи		6
Разом:		18
Тема 5. Профільовані види спорту		1. Відвідування лекції
	2. Відвідування практичного заняття	12
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	6
	Разом:	18

<i>Назва модуля, теми</i>	<i>Вид навчальної роботи</i>	<i>Бали</i>
Тема 6. Вправи для емоційної стійкості, витримки, самовладання, дихальна гімнастика	1. Відвідування лекції	-
	2. Відвідування практичного заняття	12
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	6
	Разом:	18
ПМР 1		5
Разом за 1 семестр		100
Модуль 2. Самозахист <i>Розділ 3. Формування професійно важливих рухових умінь</i> Тема 7. Поняття самозахисту (самооборони)	1. Відвідування лекції	1
	2. Відвідування практичного заняття	-
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	-
	Разом:	1
Тема 8. Спеціальні вправи самозахисту	1. Відвідування лекції	-
	2. Відвідування практичного заняття	-
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	5
	Разом:	5
Тема 9. Удари та захист від ударів	1. Відвідування лекції	-
	2. Відвідування практичного заняття	5
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	7
	Разом:	12
Тема 10. Кидки та прийоми боротьби лежачи	1. Відвідування лекції	-
	2. Відвідування практичного заняття	5
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	7
	Разом:	12
Тема 11. Звільнення від захоплень	1. Відвідування лекції	-
	2. Відвідування практичного заняття	-
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	5
	Разом:	5
Тема 12. Захисні дії від загрози холодною зброєю	1. Відвідування лекції	-
	2. Відвідування практичного заняття	-
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	5
	Разом:	5
Тема 13. Захисні дії від загро-	1. Відвідування лекції	-

<i>Назва модуля, теми</i>	<i>Вид навчальної роботи</i>	<i>Бали</i>
зи вогнепальною зброєю	2. Відвідування практичного заняття	-
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	5
	Разом:	5
ПМР 2		
Модуль 3. Домедична допомога в кризових умовах <i>Розділ 4. Самомасаж та правила надання домедичної допомоги в кризових умовах</i> Тема 14. Самомасаж	1. Відвідування лекції	-
	2. Відвідування практичного заняття	-
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	5
	Разом:	5
Тема 15. Нормативно-правові основи надання домедичної допомоги	1. Відвідування лекції	-
	2. Відвідування практичного заняття	-
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	1
	Разом:	1
Тема 16. Поняття про догоспітальний етап та домедичну допомогу травмованим	1. Відвідування лекції	-
	2. Відвідування практичного заняття	5
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	7
	Разом:	12
Тема 17. Домедична допомога у разі загрозливих станів, критичної кровотечі і ран, некритичної кровотечі з основами десмургії	1. Відвідування лекції	-
	2. Відвідування практичного заняття	5
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	7
	Разом:	12
Тема 18. Домедична допомога у разі травм скелетно-м'язової системи, травм голови і хребта, травм органів грудної клітки і черевної порожнини	1. Відвідування лекції	-
	2. Відвідування практичного заняття	-
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	5
	Разом:	5
Тема 19. Домедична допомога у разі дії хімічних, біологічних, радіологічних і ядерних агентів	1. Відвідування лекції	-
	2. Відвідування практичного заняття	-
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	5
	Разом:	5
Тема 20. Методи і прийоми транспортування постраждалих	1. Відвідування лекції	-
	2. Відвідування практичного заняття	-

Назва модуля, теми	Вид навчальної роботи	Бали
лих	тя	
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	3
	Разом:	3
Тема 21. Домедична допомога у разі підозри на інфаркт та інсульт, непритомності, судом і ендокринних розладів	1. Відвідування лекції	-
	2. Відвідування практичного заняття	-
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	5
	Разом:	5
ПМР 3		4
Разом за 2 семестр		100

Таблиця 5.2 – Система нарахування додаткових балів за видами робіт з вивчення навчальної дисципліни «Фізична підготовка, самозахист і домедична допомога» для студентів спеціальності 081 «Право» освітньо-професійна програма «Право»

Форма роботи	Вид роботи	Бали
1. Навчальна	1. Участь у предметних олімпіадах: університетських, міжвузівських, всеукраїнських, міжнародних	10-30
	2. Участь у конкурсах на кращого знавця дисципліни: університетських, міжвузівських, всеукраїнських, міжнародних	10-30
	3. Виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань підвищеної складності	1-15
	4. Написання і захист наукового реферату з визначеної проблеми	0-5
2. Науково-дослідна	1. Участь в наукових гуртках («Ін-Юре»)	5-20
	2. Участь в наукових студентських клубах («Феміда»)	5-20
	3. Участь в конкурсах студентських робіт: університетських, міжвузівських, всеукраїнських, міжнародних	5-15
	4. Участь в наукових студентських конференціях: університетських, міжвузівських, всеукраїнських, міжнародних	5-15
	5. Підготовка публікації в наукових виданнях.	20
	6. Оформлення сценарного плану дидактичної гри	10-20
Разом		*

* Максимальна кількість додаткових балів для студента – 30.

Додаткові бали додаються до загальної підсумкової оцінки за вивчення навчальної

дисципліни, але загальна підсумкова оцінка не може перевищувати 100 балів.

Таблиця 6 – Шкала оцінювання знань здобувачів вищої освіти за результатами вивчення навчальної дисципліни

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	Відмінно
82-89	B	Дуже добре
74-81	C	Добре
64-73	D	Задовільно
60-63	E	Задовільно достатньо
35-59	FX	Незадовільно з можливістю проведення повторного підсумкового контролю
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни та проведенням підсумкового контролю

Розділ 6. Інформаційні джерела

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.naiiu.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; Сєверодонецький 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 І-ІІ 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. Моїсєєва; 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, ря-

тувальних 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 Черняховського. 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 единоборствами: 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.

Розділ 7. Програмне забезпечення навчальної дисципліни

1. Загальне програмне забезпечення:

Пакет програмних продуктів Microsoft Office, до якого входить програмне забезпечення для роботи з різними типами документів: текстами, електронними таблицями, презентаціями, базами даних тощо. Мережеві сервіси Google.

Основними й найбільш використовуваними складовими пакету Microsoft Office є:

1. Microsoft Word.
2. Microsoft Excel.
3. Microsoft Power Point.

2. Спеціалізоване програмне забезпечення комп'ютерної підтримки освітнього процесу:

1. Цивільна безпека та підготовка до надзвичайних ситуацій.

URL: <https://courses.zrozumilo.in.ua/courses/course-v1:eef+EEF-028+sept2022/about>

2. У безпеці. URL: <https://courses.zrozumilo.in.ua/courses/course-v1:eef+EEF-032+nov2022/about>

3. Онлайн-курс від Патрульної поліції про фізичну підготовку, основи самозахисту та першу медичну допомогу. URL: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLrPC6HDl6imgQQAcVaHZz-R8LewIb2xD5>

4. Основи цивільного захисту для добровольців. URL: <https://courses.zrozumilo.in.ua/courses/course-v1:eef+EEF-026+aug2022/about>