

ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ

Навчально-науковий інститут денної освіти

Навчально-науковий інститут заочно-дистанційного навчання

Кафедра педагогіки і суспільних наук

СИЛАБУС

навчальної дисципліни

«Фізична підготовка, самозахист і домедична допомога»

на 2023-2024 навчальний рік

Курс та семестр вивчення	1 курс, 1,2 семестр
Освітньо-професійна програма	Право
Спеціальність	081 Право
Галузь знань	08 Право
Ступінь вищої освіти	бакалавр

ПІБ НПП, який веде дану дисципліну,
науковий ступінь і вчене звання,
посада

Магеря Григорій Васильович

викладач

Контактний телефон	+38(098)315-30-17
Електронна адреса	grigoriavek@gmail.com
Розклад навчальних занять	http://schedule.puet.edu.ua/
Консультації	очна/заочна http://www.pravo.puet.edu.ua/stud.php он-лайн: електронною поштою, пн-пт з 10.00-17.00
Сторінка дистанційного курсу	

Опис навчальної дисципліни

Мета вивчення навчальної дисципліни	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.
Тривалість	4 кредити ЄКТС/120 годин (денна – лекції 4 год., практичні заняття 60 год., самостійна робота 56 год.; заочна – лекції 4 год., практичні заняття 16 год., самостійна робота 100 год.)
Форми та методи навчання	Лекції та практичні заняття в аудиторії, самостійна робота поза розкладом (вдосконалення вивчених вправ для розвитку фізичних якостей) Методи навчання – 1) словесні методи (активні лекції, бесіди з елементами формування проблемних завдань); 2) наочні методи (манекени для СЛР, допоміжні засоби порятунку: джгути-турнікети, бандажі, гемостатичні бинти для опосередкованого тиску на рану, маски-клапани); 3) практичні методи (аналіз моделей реальних ситуацій, відпрацювання практичних навичок ДМД, симуляційні задачі з ДМД та зі способів транспортування потерпілих); 4) проблемно-пошукові (виконання завдань самостійної роботи, спрямованих на активізацію отриманих знань під час аудиторних занять та виробленню навичок самостійної пізнавальної діяльності)

Система поточного та підсумкового контролю	Поточний контроль: відвідування занять; обговорення теоретичного матеріалу; виконання фізичних вправ; навчання домедичній допомозі та самозахисту; тестування; поточна модульна робота Підсумковий контроль: залік.
Базові знання	Знання фізичної культури
Мова викладання	Українська

Перелік компетентностей, які забезпечує дана навчальна дисципліна, 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, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.	РН 9. Самостійно визначати ті обставини, у з'ясуванні яких потрібна допомога, і діяти відповідно до отриманих рекомендацій.
3.	ЗК9. Здатність працювати в команді.	РН 17. Працювати в команді, забезпечуючи виконання завдань команди.

Тематичний план навчальної дисципліни

Назва теми (лекції) та питання теми (лекції)	Назва теми та питання семінарського заняття	Завдання самостійної роботи в розрізі тем
Модуль 1. Фізична підготовка		
<i>Розділ 1. Професійно-прикладна фізична підготовка фахівців-юристів</i>		
Тема 1. Поняття фізичної підготовки		
<p><i>Лекційне заняття 1.</i></p> <p>1. Загальне поняття фізичної підготовки. Поняття фізичної підготовки у професії "юрист".</p> <p>2. Засоби і методи фізичної підготовки для юридичних спеціальностей.</p> <p>3. Організація фізичної підготовки студентів у закладах вищої освіти.</p>		Необхідність та значення фізичної підготовки для студентів-юристів.
<i>Розділ 2. Застосування фізичних вправ для формування професійно важливих фізичних якостей і навичок</i>		
Тема 2. Кардіотренування для загального розвитку		
	<p><i>Практичне заняття 1.</i> 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> <p><i>Практичне заняття 6.</i> Аеробіка.</p>	Стаціонарний велосипед. Плавання.
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>	Швидке подолання крутих підйомів. Інша активність, поєднана зі швидкими та інтенсивними фізичними навантаженнями.
Тема 5. Профільовані види спорту		
	<i>Практичне заняття 10.</i> Біг.	Їзда на велосипеді. Лижні гонки. Піший і гірський

Назва теми (лекції) та питання теми (лекції)	Назва теми та питання семінарського заняття	Завдання самостійної роботи в розрізі тем
	<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>	туризм. Альпінізм.
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>	
Модуль 2. Самозахист		
<i>Розділ 3. Формування професійно важливих рухових умінь</i>		
Тема 7. Поняття самозахисту (самооборони)		
<p><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.</p>		Прийоми самозахисту для жінок.
Тема 8. Спеціальні вправи самозахисту		
	<p><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.</p>	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).
Тема 9. Удари та захист від ударів		
	<p><i>Практичне заняття 17.</i> Удари: - удари руками (прямі, бокові, зверху, знизу, навідліг, із розвороту, з</p>	Прийоми самозахисту та фізичного впливу:- удари ногами (прямий удар уперед,

Назва теми (лекції) та питання теми (лекції)	Назва теми та питання семінарського заняття	Завдання самостійної роботи в розрізі тем
	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, назад).	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.
Тема 10. Кидки та прийоми боротьби лежачи		
	<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).	Задушливі прийоми (подвійний задушливий, за допомогою одягу).
Тема 11. Звільнення від захоплень		
	<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 способами.	Звільнення від захоплень з допомогою 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		
	<i>Практичне заняття 20.</i> Захисні дії від загрози холодною зброєю: - від ударів ножом (палицею, багнетом, сокирою тощо) різних видів (зверху, знизу, збоку, навідліг, тичком); - від удару ножом (палицею, багнетом, сокирою тощо) різними способами (з використанням: ударної техніки руками і ногами; кидків, больових та задушливих прийомів).	Захисні дії від загрози холодною зброєю з допомогою спеціального засобу - кийка гумового; комбінованого захисту). - взаємодопомога та взаємодія при захисних діях від загрози холодною зброєю.
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 із використанням ударів, больових та	Прийоми та правила стрільби. Тренування зі стрільби.

Назва теми (лекції) та питання теми (лекції)	Назва теми та питання семінарського заняття	Завдання самостійної роботи в розрізі тем
	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.	Поняття самомасажу. Вплив самомасажу на системи життєдіяльності організму. 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. 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 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.	Види та склад аптечки. Основні способи застосування індивідуальних аптечок.
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 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.	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 супроводжуються 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		
	<i>Практичне заняття 27.</i> Огляд потерпілого з підозрою на ЧМТ. Алгоритм надання допомоги потерпілим	Первинний та вторинний огляд потерпілого з травмою скелетно-м'язової системи.

Назва теми (лекції) та питання теми (лекції)	Назва теми та питання семінарського заняття	Завдання самостійної роботи в розрізі тем
	з ЧМТ. Травма спинного мозку. Огляд потерпілого з підозрою на травму спинного мозку. Алгоритм надання допомоги потерпілим з травмою хребта. <i>Практичне заняття 28.</i> 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.	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.
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.	Протоколи надання допомоги при хімічному, біологічному, радіаційному та ядерному ураженні. Особливості переміщення поранених із зони обстрілу в безпечне місце.
Тема 20. Методи і прийоми транспортування постраждалих		
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 симптоми невідкладних станів у разі цукрового діабету. Домедична допомога під час невідкладних станів у разі цукрового діабету. Алгоритм надання домедичної допомоги у разі непритомності.	Анатомія та фізіологія серцево-судинної системи. Поняття, види та симптоми діабету.

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/254k/96-vp>
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-p>
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-p>
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. Костенко М.П. Професійно-орієнтоване фізичне виховання юристів: навчально-методичний посібник / М.П. Костенко, В.П. Краснов. К: НУБіП України, 2020. 164 с.
9. 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.naiu.kiev.ua>
10. Тьорло О. І. Організація фізичної підготовки з особовим складом підрозділів Національної поліції України: методичні рекомендації для самостійної роботи. Львів: ЛьвДУВС, 2021. 35 с.
11. Онлайн-курс від Патрульної поліції про фізичну підготовку, основи самозахисту та першу медичну допомогу. URL: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLrPC6HDI6imgQQAcVaHZz-R8LewIb2xD5>

Додаткові рекомендовані джерела інформації:

12. 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.
13. 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>
14. Волков В.А. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. К.: Знання України, 2004. 81 с.
15. Герцик М. Вступ до спеціальностей галузі "Фізичне виховання і спорт": Навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів 1-4 рівнів акредитації за напрямом -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.
16. Демерков С. Фізичне виховання: навч. Посібник. Східноукраїнський національний ун-т ім. Володимира Даля; Северодонецький технологічний ін-т. Луганськ, 2007. 304 с.
17. Дехтяр В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: Навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. К.: Екмо, 2005. 219 с.
18. 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.
19. Заярін Г.О. Загальна та спеціальна фізична підготовка працівників міліції: Підручник для курсантів вищих навчальних закладів МВС України. Донецьк: ДІВС, 2002. 303 с.
20. Кернакевич-Танасійчук Ю.В. Професійні захворювання в галузі юриспруденції. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2014, вип 6-1. Том 2. С. 39-42.
21. Кузнецов Ю. Рукопашний бій: криза жанру? Військо України. 2005. № 3-4. С. 50-53.
22. 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.
23. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. К: Здоров'я, 1991. 254 с.
24. 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.
25. 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. 476с.
26. 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.
27. 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.
28. 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.

29. 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.

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

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

32. 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.

33. 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.

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>

Політика вивчення навчальної дисципліни та оцінювання

- Положення про організацію освітнього процесу <https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/06/polozhennya-pro-organizacziyu-osvitnogo-proczesu.pdf>
- Положення про порядок та критерії оцінювання знань, вмінь та навичок здобувачів вищої освіти https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozh_por_kryt_ocinyuvannya.pdf
- Порядок ліквідації здобувачами вищої освіти академічної заборгованості <https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/poryadok-likvidacziyi-zdobuvachamy-vyshhoyi-osvity-akademichnoyi-zaborgovanosti.pdf>
- В ПУЕТ діють:
- Кодекс честі студента https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/kodeks_chesti_studenta.pdf .
- Положення про академічну доброчесність https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozh_akadem_dobrochesnist.pdf
- Політика вирішення конфліктних ситуацій:
- Положення про правила вирішення конфліктних ситуацій <https://puet.edu.ua/wp-content/uploads/2023/07/polozhennya-pro-pravyla-vyrishennya-konfliktnyh-sytuacij-u-puet.pdf>
- Уповноважена особа з питань запобігання та виявлення корупції <https://puet.edu.ua/zapobigannya-ta-protidiya-korupcii/> .
- Політика підтримки учасників освітнього процесу:
- Психологічна служба: <http://puet.edu.ua/psychologichna-pidtrymka-v-puet/> .
- Студентський омбудсмен (Уповноважений з прав студентів) ПУЕТ <http://puet.edu.ua/other-divisions/studentskyj-ombudsmen-upovnovazhenyj-z-prav-studentiv-puet/>
- Уповноважений з прав корупції <https://puet.edu.ua/zapobigannya-ta-protidiya-korupcii/>
- **Безпека освітнього середовища:** Інформація про безпечність освітнього середовища ПУЕТ наведена у вкладці «Безпека життєдіяльності» <http://puet.edu.ua/pro-puet/bezpeka-zhyttyediyalnosti/>

Оцінювання

Підсумкова оцінка за вивчення навчальної дисципліни розраховується через поточне оцінювання

Види робіт	Максимальна кількість балів
Модуль 1 (теми 1–6): відвідування лекції (1 бал); відвідування практичного заняття (4 бали); виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи (2 бали); поточна модульна робота (8 балів)	100
Разом за 1 семестр	100
Модуль 2 (теми 7–13): відвідування лекції (1 бал); відвідування практичного заняття (4 бали); виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи (2 бали); поточна модульна робота (3 бали)	48
Модуль 3 (теми 14–21): відвідування практичного заняття (4 бали); виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи (2 бали); поточна модульна робота (4 бали)	52
Разом за 2 семестр	100

Шкала оцінювання 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 повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни