

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД УКООПСПІЛКИ
«ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ»**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Вищого навчального закладу Укоопспілки
«Полтавський університет економіки і торгівлі»
18 квітня 2019 року № 88-Н

Форма № П-2.03.

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
------------------------------	-------

Розробник/укладач програми:

Григорій Магеря – викладач кафедри педагогіки та суспільних наук, сектор фізичного виховання ВНЗ Укоопспілки «Полтавський університет економіки і торгівлі»

Валерій РОЖНОВ – кандидат медичних наук, старший викладач кафедри «Медицини катастроф та військової медицини» ЗВО ПДМУ;

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 серпня 2022 р., № 1

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.

ЗК3. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

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.

ЗК15. Прагнення до збереження навколишнього середовища.

Програмні результати навчання відповідно до освітньо-професійної програми:

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 **вибірковою**.

Форма підсумкового контролю знань: залік.

Програмний зміст навчальної дисципліни

Модуль 1. Фізична підготовка

Розділ 1. Професійно-прикладна фізична підготовка фахівців-юристів

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

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.

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

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).

Кардіотренування для загального розвитку. Біг. Їзда на велосипеді. Лижні гонки. Піший і гірський туризм. Альпінізм.

Ігри в баскетбол, ручний м'яч, міні-футбол, теніс, водне поло та ін.

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.

Вправи для емоційної стійкості, витримки, самовладання (естафети, подолання смуг перешкод, падіння, перекиди з різних положень, виконання складних рухових завдань на висоті, стрибки у воду).

Модуль 2. Самозахист

Розділ 3. Формування професійно важливих рухових умінь

Теоретична підготовка: 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.

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).

Заходи фізичного впливу (прийоми самозахисту та фізичного пливу):
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.

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).

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.

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.

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

Самомасаж. Вплив самомасажу на системи життєдіяльності організму. Правила та техніка самомасажу. Самомасаж в умовах виробничої праці юристів. Профілактика професійних захворювань юристів. Класифікація професійних захворювань юристів.

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.

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. 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.naiou.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 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.

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 I-II 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. Методические рекомендации сотрудникам внутренних дел Николаевской области по разделу „Самозащита без оружия”. Николаев: УВД Николаевской области, 1991. 102 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.