

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД УКООПСІЛКИ  
«ПОЛТАВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТОРГІВЛІ»

Навчально-науковий інститут денної освіти

Кафедра педагогіки та суспільних наук

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач (начальник) кафедри



проф. І. М. Петренко

« 28 » \_серпня\_2022 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА**

навчальної дисципліни

**«Фізична підготовка, самозахист і домедична допомога»**

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

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізична підготовка, самозахист і домедична допомога» схвалена та рекомендована до використання в освітньому процесі на засіданні кафедри, протокол від «28» серпня 2022 року № 1

**ПОЛТАВА – 2022**

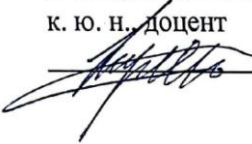
Укладач:

**Г. В. Магеря**, викладач кафедри педагогіки та суспільних наук  
Вищого навчального закладу Укоопспілки «Полтавський університет  
економіки і торгівлі»

**ПОГОДЖЕНО:**

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

к. ю. н., доцент

 О.О. 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	11
Розділ 5.	Оцінювання результатів навчання	26
Розділ 6.	Інформаційні джерела	28
Розділ 7.	Програмне забезпечення навчальної дисципліни	32

## 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> Фізичне виховання
Мова викладання	Українська мова
Статус дисципліни – обов’язкова	
Курс/семестр вивчення	денна – 1; заочна – 1
Кількість кредитів ЄКТС/ кількість модулів	Кількість кредитів за ЄКТС – 4 / 2; 2 модулі
Денна форма навчання:	
Кількість годин:	
– загальна кількість: 1 семестр – 60; 2 семестр – 60	
– лекції: 1 семестр – 2; 2 семестр – 2	
– семінарські 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	
– семінарські заняття: 1 семестр – 4; 2 семестр – 4	
– самостійна робота: 1 семестр – 54; 2 семестр – 54	
– вид підсумкового контролю: 1 семестр – ; 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 9. Самостійно визначати ті обставини, у з'ясуванні яких потрібна допомога, і діяти відповідно до отриманих рекомендацій.
2.	ЗК3. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.	
3.	ЗК8. Здатність бути критичним і самокритичним.	
4.	ЗК9. Здатність працювати в команді.	РН 17. Працювати в команді, забезпечуючи виконання завдань команди.
5.	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	

<b>№ з/п</b>	<b>Компетентності, якими повинен оволодіти студент</b>	<b>Програмні результати навчання</b>
	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.	
б.	ЗК15. Прагнення до збереження навколишнього середовища.	

### **Розділ 3. Програма навчальної дисципліни**

Програму навчальної дисципліни «Фізична підготовка, самозахист і домедична допомога» обговорено і схвалено на засіданні кафедри правознавства. Протокол засідання кафедри від «29» серпня 2022 року № 1.

#### **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; - напрямком 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 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 (представлення 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 стискуванням;
- 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.

## 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
			лекції	семінарські	самостійна робота
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>Модуль 1. Фізична підготовка</b>					
1.	Розділ 1. Професійно-прикладна фізична підготовка фахівців-юристів	10	2		8
2.	Розділ 2. Застосування фізичних вправ для формування професійно важливих фізичних якостей і навичок	50		30	20
	Загалом				
<b>Модуль 2. Самозахист</b>					
3.	Розділ 3. Формування професійно важливих рухових умінь	24		20	14
	Загалом				
<b>Модуль 3. Домедична допомога в кризових умовах</b>					
4.	Розділ 4. Самомасаж та правила надання домедичної допомоги в кризових умовах	26	2	10	14
	Загалом				
	Разом із курсу:	<b>120</b>	<b>4</b>	<b>60</b>	<b>56</b>

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	семінарські	самостійна робота
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Модуль 1. Фізична підготовка					
1.	Розділ 1. Професійно-прикладна фізична підготовка фахівців-юристів	29	2		27
2.	Розділ 2. Застосування фізичних вправ для формування професійно важливих фізичних якостей і навичок	31		4	27
	Загалом				
Модуль 2. Самозахист					
3.	Розділ 3. Формування професійно важливих рухових умінь	31		2	27
	Загалом				
Модуль 3. Домедична допомога в кризових умовах					
4.	Розділ 4. Самомасаж та правила надання домедичної допомоги в кризових умовах	31	2	2	27
	Загалом				
	Разом із курсу:	<b>120</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>108</b>

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 семінарського заняття	Кількість годин	Завдання самостійної роботи в розрізі тем	Кількість годин
1	2	3	4	5	6
<b>Модуль 1. Фізична підготовка</b>					
<b>Розділ 1. Професійно-прикладна фізична підготовка фахівців-юристів</b>					
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.	8
<b>Розділ 2. Застосування фізичних вправ для формування професійно важливих фізичних якостей і навичок</b>					

1	2	3	4	5	6
		<p>Заняття 1. Кардіотренування для загального розвитку за системою ТАБАТА, яке поєднує силові вправи; аеробіка.</p> <p>Заняття 2. Силове тренування на витривалість; тренування на гнучкість.</p> <p>Заняття 3. Загальна фізична підготовка для різних груп м'язів; тренування для координації рухів; тренування для розвитку дихальної системи.</p> <p>Заняття 4. <i>Аеробні навантаження.</i> Біг на довгі дистанції. Швидка ходьба.</p> <p>Заняття 5. Їзда на велосипеді або заняття на велотренажері. Аеробіка.</p> <p>Заняття 6. <i>Анаеробні навантаження.</i> Важка атлетика. Будь-яке підняття великої ваги з короткими підходами. Швидке подолання кругих підйомів.</p> <p>Заняття 7. Інтервальні тренування. Ізомет-</p>	30	<p>Плавання. Їзда на велосипеді. Лижні гонки. Піший і гірський туризм. Альпінізм. Дихальна гімнастика. Забезпечення нормального функціонування хребта, центральної нервової, імунної системи, вестибулярного апарату, адаптаційних механізмів.</p>	20

1	2	3	4	5	6
		<p>ричні вправи. Інша активність, поєднана зі швидкими та інтенсивними фізичними навантаженнями.</p> <p>Заняття 8. Спринтерський біг (до 30 секунд).</p> <p>Заняття 9. <i>Кардіотренування для загального розвитку.</i> Біг.</p> <p>Заняття 10. Ігри в баскетбол, ручний м'яч, міні-футбол, теніс, водне поло та ін.</p> <p>Заняття 11. Ігри в баскетбол, ручний м'яч, міні-футбол, теніс, водне поло та ін.</p> <p>Заняття 12. Ігри в баскетбол, ручний м'яч, міні-футбол, теніс, водне поло та ін.</p> <p>Заняття 13. Дихальна гімнастика. Комплекс фізичних вправ на розслаблення і зняття нервової напруги. Приклади вправ хатха-йога для</p>			

1	2	3	4	5	6
		<p>зміцнення всього організму. Заняття 14. <i>Вправи для емоційної стійкості, витримки, самовладання</i> (естафети, подолання смуг перешкод, падіння, перекиди з різних положень, виконання складних рухових завдань на висоті, стрибки у воду). Заняття 15. <i>Вправи для емоційної стійкості, витримки, самовладання</i> (естафети, подолання смуг перешкод, падіння, перекиди з різних положень, виконання складних рухових завдань на висоті, стрибки у воду).</p>			
<b>Модуль 2. Самозахист</b>					
<b>Розділ 3. Формування професійно важливих рухових умінь</b>					
		<p>Заняття 1. Теоретична підготовка: поняття самозахисту (самооборони). Самозахист на вулиці. Самозахист в закритому приміщенні від ножа. Прийоми самозахисту для жінок. Заняття 2. Способи запобігання травматизму. Методика проведення самос-</p>	<b>20</b>	<p>Практична підготовка: - навчання спеціальним вправам ; - навчання прийомам спеціальної фізичної підготовки.</p>	<b>14</b>



1	2	3	4	5	6
		<p>тійних занять із фізичної підготовки.</p> <p><b>Заняття 3.</b>  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).</p> <p><b>Заняття 4.</b>  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.</p> <p><b>Заняття 5.</b>  Захисти від ударів: - захист від ударів руками рухом рук (підста-</p>			

1	2	3	4	5	6
		<p>влення 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 пере-суванням (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.</p> <p><b>Заняття 6.</b></p> <p>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</p>			

1	2	3	4	5	6
		<p>руки, защемлення ахіллесового сухожилля, защемлення литкового м'яза, важіль коліна); - задушливі прийоми (подвійний задушливий, за допомогою одягу).</p> <p>Заняття 7.</p> <p>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.</p> <p>Заняття 8.</p> <p>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, со-</p>			

1	2	3	4	5	6
		<p>кирюю тощо) різними способами (з використанням: ударної техніки руками і ногами; кидків, больових та задушливих прийомів; спеціального засобу - кийка гумового; комбінованого захисту).</p> <p>- взаємодопомога та взаємодія при захисних діях від загрози холодною зброєю.</p> <p>Заняття 9.</p> <p>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.</p> <p>Заняття 10.</p> <p>Прийоми та правила стрільби.</p> <p>Тренування зі стрільби.</p>			

1	2	3	4	5	6
<b>Модуль 3. Домедична допомога в кризових умовах</b>					
<b>Розділ 4. Самомасаж та правила надання домедичної допомоги в кризових умовах</b>					
<p>1. Самомасаж. Вплив самомасажу на системи життєдіяльності організму.</p> <p>2. Правила та техніка самомасажу.</p> <p>3. Самомасаж в умовах виробничої праці юристів.</p> <p>4. Профілактика професійних захворювань юристів.</p>	<b>2</b>	<p>Заняття 1. Надання першої домедичної допомоги в кризових умовах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– при опіках;</li> <li>– у випадку серцевого нападу;</li> <li>– при набряку Квінке;</li> <li>– при отруєнні газом;</li> <li>– в разі пошкодження живота;</li> <li>– при інсульті;</li> </ul> <p>Заняття 2.</p> <p>Надання першої домедичної допомоги в кризових умовах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– в разі ушкодження кінцівок та кровотечі;</li> <li>– в разі ушкоджень м'яких тканин з позиційним стисканням;</li> <li>– при потраплянні сторонніх предметів до дихальних шляхів;</li> </ul> <p>в разі перегріву і теплового удару;</p> <p>Заняття 3.</p> <p>Надання першої домедичної допомоги в кризових умовах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– в разі переохолодження чи обмороження;</li> </ul>	<b>10</b>	<p>Класифікація професійних захворювань юристів.</p> <p>Правила накладання биндажу.</p>	<b>14</b>

1	2	3	4	5	6
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– при ураженні сильнодіючими отруйними речовинами;</li> <li>– у випадку раптової зупинки серця;</li> <li>– в разі втрати свідомості;</li> </ul> <p>Заняття 4. Надання першої домедичної допомоги в кризових умовах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– в разі травм з пошкодженням хребта;</li> <li>– в разі черепно-мозкової травми;</li> <li>– при алергічній реакції;</li> </ul> <p>Заняття 5. Надання першої домедичної допомоги в кризових умовах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– у разі ушкодження грудної клітини;</li> <li>– при травматичній ампутації;</li> <li>– при отруєнні;</li> <li>– при утопленні;</li> <li>– в разі ушкодження очей.</li> </ul>			
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 семінарського заняття	Кількість годин	Завдання самостійної роботи в розрізі тем	Кількість годин
1	2	3	4	5	6
<b>Модуль 1. Фізична підготовка</b>					
<b>Розділ 1. Професійно-прикладна фізична підготовка фахівців-юристів</b>					
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.	27
<b>Розділ 2. Застосування фізичних вправ для формування професійно важливих фізичних якостей і навичок</b>					

1	2	3	4	5	6
		<p>Заняття 1. Кардіотренування для загального розвитку за системою ТАБАТА, яке поєднує силові вправи; аеробіка.</p> <p>Заняття 2. Загальна фізична підготовка для різних груп м'язів; тренування для координації рухів; тренування для розвитку дихальної системи.</p>	4	<p>Плавання. Їзда на велосипеді. Лижні гонки. Піший і гірський туризм. Альпінізм. Дихальна гімнастика. Забезпечення нормального функціонування хребта, центральної нервової, імунної системи, вестибулярного апарату, адаптаційних механізмів.</p>	27
<b>Модуль 2. Самозахист</b>					
<b>Розділ 3. Формування професійно важливих рухових умінь</b>					
		<p>Способи запобігання травматизму. Методика проведення самостійних занять із фізичної підготовки.</p> <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).</p>	2	<p>Практична підготовка: - навчання спеціальним вправам ; - навчання прийомам спеціальної фізичної підготовки.</p>	27
<b>Модуль 3. Домедична допомога в кризових умовах</b>					
<b>Розділ 4. Самомасаж та правила надання домедичної допомоги в кризових умовах</b>					



<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
	<b>2</b>	Надання першої домедичної допомоги в кризових умовах.	<b>2</b>	Класифікація професійних захворювань юристів. Правила накладання биндажу.	<b>27</b>
Разом по дисципліні	<b>4</b>		<b>8</b>		<b>108</b>

## 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>
<b>Розділ 1. Професійно-прикладна фізична підготовка фахівців-юристів</b>	1. Відвідування лекції	-
	2. Відвідування семінарського (практ.) заняття	-
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	20
	<b>Разом:</b>	<b>20</b>
<b>Розділ 2. Застосування фізичних вправ для формування професійно важливих фізичних якостей і навичок</b>	1. Відвідування лекції	-
	2. Відвідування семінарського (практ.) заняття	60
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	20
	<b>Разом:</b>	<b>80</b>
<b>Разом за 1 семестр</b>		<b>100</b>
<b>Розділ 3. Формування професійно важливих рухових умінь</b>	1. Відвідування лекції	-
	2. Відвідування семінарського (практ.) заняття	50
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	20
	<b>Разом:</b>	<b>70</b>
<b>Розділ 4. Самомасаж та правила надання домедичної допомоги в кризових умовах</b>	1. Відвідування лекції	-
	2. Відвідування семінарського (практ.) заняття	20
	3. Виконання завдань, передбачених планом самостійної роботи	10
	<b>Разом:</b>	<b>30</b>
<b>Разом за 2 семестр</b>		<b>100</b>

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»

<b>Форма роботи</b>	<b>Вид роботи</b>	<b>Бали</b>
1. Навчальна	1. Участь у предметних олімпіадах: університетських, міжвузівських, всеукраїнських, міжнародних	10-30
	2. Участь у конкурсах на кращого знавця	10-30

	дисципліни: університетських, міжвузівських, всеукраїнських, міжнародних	
	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. 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 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 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. 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. 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. 476с.

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 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 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.

## **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:**

#### **Пошукові та інформаційні системи Інтернет**

1. Google : Пошукова система Інтернет. – Режим доступу до електронних ресурсів: <https://www.google.com.ua>

#### **Офіційні веб-сайти органів державної влади України**

1. Верховна Рада України : офіційний веб-сайт/ – Режим доступу до електронних документів : <http://portal.rada.gov.ua/rada/control/uk/index//>.
2. Президент України : офіційне інтернет-представництво. – Режим доступу до електронних ресурсів : <http://www.president.gov.ua/>.
3. Урядовий портал : єдиний веб-портал виконавчої влади України. – Режим доступу до електронних ресурсів : <http://www.kmu.gov.ua/control/>.
4. Міністерство соціальної політики України : офіційний сайт. – Режим доступу до електронних ресурсів : <http://www.mlsp.gov.ua/labour/control/uk/index>
5. Державна служба зайнятості: офіційний сайт. – Режим доступу до електронних ресурсів : <http://www.dcz.gov.ua/control/uk/index>
6. Національна служба посередництва і примирення: офіційний сайт. – Режим доступу до електронних ресурсів : <http://www.nspp.gov.ua/>
7. Офіційний український державний сайт «Децентралізація влади». – Режим доступу до електронних ресурсів : <http://decentralization.gov.ua>



### **Пошукові правові системи**

1. Верховна Рада України: офіційний веб-портал: Законодавство України. – Режим доступу до електронних документів: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws>

2. Верховна Рада України: офіційний веб-портал: Законотворча діяльність Верховної Ради України: Законопроекти. – Режим доступу до електронних документів: <http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc2>

3. Президент України: офіційне інтернет-представництво: Документи. – Режим доступу до електронних ресурсів: <http://www.president.gov.ua/documents/all>

4. Урядовий портал: єдиний веб-портал органів виконавчої влади України: Нормативно-правова база: База документів: Пошук нормативно-правових документів. – Режим доступу до електронних ресурсів: <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/npd/search>

5. Офіційний вісник України: Єдине повне офіційне періодичне видання нормативно-правових актів України. – Режим доступу до електронних документів: <http://ovu.com.ua/articles>

6. Мега-НаУ: професійна правова система: НаУ-Online: Нормативно-правові документи. – Режим доступу до електронних документів: <http://www.nau.ua>

7. Ліга:Закон: правовий портал: он-лайн сервіси: Законодательство. – Режим доступу до електронних ресурсів: <http://www.ligazakon.ua/ua/>

8. Право України: Головні документи країни: Путівник по законодавству. – Режим доступу до електронних ресурсів : [http://pravo.ligazakon.ua/reference/navigator\\_law#a=tree&tpl=f\\_classific\\_dir&v=demo9](http://pravo.ligazakon.ua/reference/navigator_law#a=tree&tpl=f_classific_dir&v=demo9)

### **Бібліотечно-бібліографічні ресурси**

1. Верховна Рада України : офіційний веб-сайт/ : Бібліотечно-бібліографічні ресурси : Бібліографічний моніторинг. – Режим доступу до електронних документів : <http://portal.rada.gov.ua/rada/control/uk/index>.

2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : Інтернет-сторінка. – Режим доступу до електронних документів : <http://www.nbuv.gov.ua/>.

3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : Система каталогів і картотек. – Режим доступу до електронних документів : [http://www.nbuv.gov.ua/db/library\\_db.html](http://www.nbuv.gov.ua/db/library_db.html).

4. Національна парламентська бібліотека України : веб-сайт. – Режим доступу до електронних ресурсів : <http://www.nplu.org/ua/resources/resources.htm>.

5. Національна парламентська бібліотека України : веб-сайт : Політематична база даних статей з періодичних видань. – Режим доступу до електронних ресурсів : <http://analitic.nplu.org/>.

6. Національна парламентська бібліотека України : веб-сайт : Каталог статей зі збірників наукових праць. – Режим доступу до електронних ресурсів : <http://stt.nplu.org/>.

7. Електронний каталог бібліотеки Полтавського університету економіки і торгівлі: веб-сайт. – Режим доступу до електронних ресурсів: <http://catalog.uccu.org.ua/opacunicode/>