**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**
Львівський національний університет імені Івана Франка
Факультет педагогічної освіти
Кафедра фізичного виховання та спорту

**ЗАТВЕРДЖЕНО**
На засіданні кафедри
фізичного виховання та спорту
факультету педагогічної освіти
Львівського національного університету
імені Івана Франка
(протокол № 1 від 27 серпня 2025 р.)

Завідувач кафедри

# Силабус з навчальної дисципліни «Фізична та домедична підготовка» що викладається в межах ОПП для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультет культури і мистецтв

**Львів 2025**

| | |
|---|---|
| **Назва курсу** | **«Фізична та домедична підготовка»** |
| **Адреса викладання курсу** | Навчально-спортивний комплекс ЛНУ імені Івана Франка,<br>Черемшини, 31 |
| **Факультет та кафедра, за якою закріплена дисципліна** | Факультет педагогічної освіти<br>Кафедра фізичного виховання та спорту |
| **Галузь знань, шифр та назва спеціальності** | **01 “Освіта”:**<br>Середня освіта (Музичне мистецтво)<br>**02 “Культура і мистецтво”:**<br>Хореографія<br>Сценічне мистецтво (Акторське мистецтво драматичного театру і кіно)<br>Сценічне мистецтво (Театрознавство)<br>Менеджмент соціокультурної діяльності<br>Інформаційна, бібліотечна та архівна справа<br>Музичне мистецтво |
| **Викладачі курсу** | Мартинів Олег Михайлович, доцент<br>Матула Степан Степанович, старший викладач<br>Можаровська Світлана Петрівна, старший викладач<br>Попович Святослав Ігорович, старший викладач<br>Бітківська Лідія Іванівна, старший викладач |
| **Контактна інформація викладачів** | oleh.martyniv@lnu.edu.ua<br>stepan.matula@lnu.edu.ua<br>svitlana.mozharovska@lnu.edu.ua<br>svyatoslav.popovych@lnu.edu.ua<br>lidiya.bitkivska@lnu.edu.ua |
| **Консультації по курсу відбуваються** | Понеділок, середа, четвер 18:00-19:00 год. (Черемшини,31, Спорткомплекс ЛНУ імені Івана Франка) |
| **Сторінка курсу** | https://pedagogy.lnu.edu.ua/department/physical-education-and-sport |
| **Інформація про курс** | Дисципліна «Фізична та домедична підготовка» є нормативною навчальною дисципліною для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, яка викладається у 3–4 семестрі в обсязі 3-х кредитів (за Європейською Кредитно-Трансферною Системою ECTS). |
| **Коротка анотація курсу** | Дисципліна «Фізична та домедична підготовка» є складовою фахової підготовки студентів бакалаврського рівня. Навчальна дисципліна спрямована на розвиток фізичних якостей, удосконалення функціональних можливостей організму, формування навичок самозахисту, туристичної та спортивно-оздоровчої діяльності, а також оволодіння базовими знаннями й уміннями з домедичної допомоги.<br>Студенти опановують техніку туристичних походів з елементами спортивного орієнтування, різні види спортивних ігор, функціональні тренування кросфіту, засоби легкої атлетики для розвитку витривалості та сили, а також базові прийоми самозахисту. |
| **Мета та цілі курсу** | Метою викладання навчальної дисципліни «Фізична та домедична підготовка» є здобуття умінь та навичок, необхідних для виконання професійних завдань у екстремальних умовах. |

| | |
|---|---|
| **Література для вивчення дисципліни** | 1. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г.П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.<br>2. Шукатка О.В., Борисевич Л.В., Кушнір Р.Г., Матієшин І.В. Вплив фізичних вправ на розвиток фізичних якостей студентів у контексті здорового способу життя. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation): науковий журнал. Рівне: Видавничий дім «Гельветика», 2022. N 10. С. 156-161. DOI https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.20.<br>3. Мулик К.В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів: монографія. Х.: ФОП Бровін А.В., 2015. 418 с. Спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / [В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.]; за заг. ред. В. Чернєя, Р. Сербина. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П., 2021. 341 с.<br>4. Чумак І.О., Олійник Н.А. Рукопашний бій: повний курс рукопашної підготовки : підручник для вищих навчальних закладів. Вінниця : ВНАУ, 2018. 258 с.<br>5. Прийоми самозахисту: звільнення від захоплень та обхоплень : методичні рекомендації / А.Ю. Мартишко, В.В. Бондаренко, О.С. Рябуха та ін. Київ : НАВС, 2021. 56 с.<br>6. Методичні рекомендації із спеціальної фізичної підготовки: Одеса: ОДУВС, 2024. 157 с.<br>7. Закорко І.П. Спеціальна фізична підготовка: Організаційно-методичні вказівки до викладання курсу. К.: РВВ КІВС, 2001. 33 с.<br>8. «Основи професійно-прикладної фізичної підготовки»: методичні вказівки / уклад.: С.М. Канішевський, С.М. Киселевська, Н.Р. Дубина. Київ: КНУБА-Талком, 2023. 28 с.<br>9. Концепція Державної цільової соціальної програми «Молодь України» на 2021-2025 роки: схвалена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 23 грудня 2020 р. № 1669-р. (редакція від 16.03.2022). URL: https://zakon.rada.gov. ua/laws/show/1669-2020-p#Text. (дата звернення 20.04.2025 р.)<br>10. Сайт Міністерства освіти і науки України. URL: http://metodportal.com/taxonomy/term/35 (дата звернення 10.04.2025 р.)<br>11. Тактична медицина для підрозділів спеціального призначення/ ОЗСП НГУ «АЗОВ». Київ. 2016. 146 с.<br>12. Наказ МОЗ України від 09.03.2022 року № 441 «Про затвердження порядків надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах».<br>13. Дрок Л.В., Камалов Є.В., Миколенко Ю.М. Основи тактичної медицини. Навчальний посібник Київ: НУОУ, 2020. 168 с.<br>14. Вступ до курсу з тактичної медицини для немедичного персоналу - Американський курс тактичної медицини TCCC для військових. https://tccc.org.ua/guide/introduction-to-tccc-asm<br>15. Перша допомога. Довідник для населення від Товариства Червоного Хреста України. [Електронний ресурс]. URL: https://surl.li/hrpvqo<br>16. Підручник тактичної бойової допомоги потерпілим- https://surl.li/kpeqau<br>17. Протокол з серцево-легеневої реанімації Європейської Ради Реанімації: https://cprguidelines.eu/assets/guidelines-translations/BLS_The-ERC-Guidelines-2021.pdf<br>18. Уніфікований клінічний протокол екстреної медичної допомоги масивна кровотеча з кінцівок: Наказ МОЗ України 21.06.2016 № 612: (Електронний ресурс). URL: https://www.dec.gov.ua/wp-content/uploads/2019/11/2016_612_ykpmd_krov_kinciv.pdf<br>19. Уніфікований клінічний протокол екстреної медичної допомоги |

| | |
|---|---|
| | зовнішня кровотеча з тулуба та шиї : затверджено Наказом МОЗ України 21.06.2016 № 612: (Електронний ресурс). URL: https://www.dec.gov.ua/wp-content/uploads/2019/11/2016_612_ykpmd_krov_vyzl.pdf<br>20. Домедична допомога в екстремальних ситуаціях та медичний захист населення в надзвичайних ситуаціях : Навчальний посібник для підготовки фахівців першого (освітньо-професійного) рівня, галузь знань 22 «Охорона здоров'я», спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія» (1 курс) (за загальною редакцією Волянського П.Б. та Гринзовського А.М.) / Гринзовський А.М., Волянський П.Б., Калашченко С.І. та ін.]. Київ: ІДУЦЗ, 2018. 216 с.<br>21. Тарасюк М., Матвійчук І., Паламар В. Перша екстрена і тактична медична допомога на догоспітальному етапі. Київ: Медицина, 2021. 504 с.<br>22. Домедична підготовка : підручник / [А.В. Самодін, О.В. Чуприна, Т.П. Жилін та ін.]; за заг. ред. В.В. Стеблюка; [фотохудож. Д.І. Терешкевич; худож.-іл. О.Т. Жилін]. Харків: Право, 2020. 344 с.: іл. URL: http://elar.naiau.kiev.ua/jspui/handle/123456789/19078<br>23. Черняховський В.Й., Котляр Н.В., Кириченко І.Г. Основи домедичної підготовки: навч. посіб.; ред. О.А. Никифорова. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2022. 188 с. URL: https://er.dduvs.edu.ua/handle/123456789/9525<br>24. Виживання (Курс індивідуальної підготовки) за програмою БЗВП (для підготовки мобілізацційних ресурсів, версія 5, термін навчання 1,5 місяці) / 1-2 частина. Київ. 52 с.<br>25. Johnson R. Surwiwal extremalny. Warszawa. 2014. 320 p.<br>26. Бондаренко В. Поведінка в горах. Львів, СПОЛОМ. 2007. 144 с.<br>27. Молодан І. Посібник по виживанню в екстремальних ситуаціях. Харків: «Фактор Друк», 2016. 320 с.<br>28. Домедична допомога (Курс індивідуальної підготовки) за програмою БЗВП (для підготовки мобілізацційних ресурсів, версія 5, термін навчання 1,5 місяці)./ 1-2 частина. Київ. 84 с.<br>29. Тактична медицина для підрозділів спеціального призначення / ОЗСП НГУ «АЗОВ» Київ. 2016. 144.<br>30. https://www.psdinfo.pro/post/ базова-підготовка-бійця-досвід<br>31. https://kmb.in.ua/ (Навчальний курс з військової підготовки – відео-лекції)<br>32. Посібник Базова військова підготовка на території Великої Британії. Видання 02-22. 190 с. https://tro.mil.gov.ua/navchalni-materialy/ |
| **Тривалість курсу** | Два семестри, 90 годин |
| **Обсяг курсу** | 60 години аудиторної роботи (з них: лекційні заняття – 12 годин; практичні заняття – 48 годин) самостійна робота – 30 годин. |
| **Очікувані результати навчання** | Після завершення цього курсу студент буде:<br>***знати:***<br>• теоретико-методологічні основи спеціальної фізичної підготовки;<br>• основні принципи та методики розвитку фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації;<br>• основи техніки виконання вправ з легкої атлетики, кросфіту, туристичної підготовки та командних спортивних ігор;<br>• організаційно-методичні засади проведення туристичних походів з елементами спортивного орієнтування;<br>• правила техніки безпеки з спеціальної фізичної підготовки;<br>• алгоритм домедичної допомоги на етапі “допомога під вогнем/під загрозою”: Care Under Fire (допомога під вогнем), Tactical Field Care (допомога в польових умовах), Tactical Evacuation Care (допомога під час |

| | |
|---|---|
| | евакуації), способи та методи евакуації;<br>• основні заходи забезпечення життєдіяльності в автономних умовах;<br>• необхідні медикаменти, засоби та алгоритми дій у кожній фазі;<br>• основні загрози в умовах бойового зіткнення;<br>• основи анатомії дихальної системи та ознаки непрохідності дихальних шляхів;<br>***вміти:***<br>• застосовувати на практиці форми, методи та засоби спеціальної фізичної підготовки;<br>• виконувати базові технічні елементи самооборони, легкої атлетики, функціональних тренувань (кроссфіт), спортивних ігор та туристичної підготовки з дотриманням вимог техніки безпеки;<br>• організовувати та проводити туристичні походи, застосовуючи елементи спортивного орієнтування на місцевості;<br>• оцінювати свій рівень фізичної підготовленості за об'єктивними та суб'єктивними показниками, корегувати фізичне навантаження;<br>• надавати першу допомогу у разі поранень, кровотеч, отруєнь та інших бойових уражень;<br>• готувати та здійснювати медичну евакуацію;<br>• здійснювати огляд постраждалого на наявність масивних кровотеч у тактичних умовах;<br>• перевіряти прохідність дихальних шляхів та відновлювати їхню прохідність;<br>• протидіяти впливу природних умов на організм людини;<br>• надавати першу допомогу під вогнем: евакуація, зупинка кровотечі, укриття;<br>• здійснювати допомогу в польових умовах: оцінка ABC, знеболення, накладання турнікетів, пов'язок, тампонада ран, контроль дихання;<br>• алгоритм дій під вогнем (Care Under Fire);<br>• порядок швидкої оцінки стану пораненого («огляд під загрозою»);<br>• забезпечити стабілізацію постраждалого під час евакуації. |
| **Ключові слова** | спеціальна фізична підготовка, рухова активність, домедична допомога |
| **Формат курсу** | Очний |
| | Проведення консультації для кращого розуміння теми |
| **Теми** | **Змістовий модуль 1. Спеціальна фізична підготовка.**<br>Тема 1. Туристична підготовка з елементами спортивного орієнтування. Травматизм, перша допомога.<br>Тема 2. Спортивні ігри.<br>Контроль та самоконтроль на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки.<br>Тема 3. Атлетична гімнастика. Кросфіт.<br>Тема 4. Основи самозахисту.<br>Тема 5. Легка атлетика. Розвиток швидкості, загальної та спеціальної витривалості.<br>**Змістовий модуль 2. Домедична підготовка.**<br>Тема 1. Виживання.<br>Тема 2. Планування та організація домедичної підготовки<br>Тема 3. Принципи та застосування допомоги в польових умовах.<br>Тема 4. Зупинка кровотеч. Накладання турнікетів.<br>Тема 5. Контроль масивних кровотеч та прохідність дихальних шляхів. |

**Підсумковий контроль, форма**

**Диференційований залік в кінці навчального року.**
Оцінювання студентів проводять за поточною успішністю.

| № з/п | Критерії оцінки | Бали |
|---|---|---|
| | **Спеціальна фізична підготовка** | |
| **1.** | Активність на заняттях | **60** |
| **2.** | Фізична підготовленість | **10** |
| | Разом | **70** |
| | **Домедична підготовка** | **30** |
| | **ВСЬОГО** | **100** |

**Пререквізити**

Для вивчення курсу студенти потребують базових знань з дисципліни «Фізичне виховання».

**Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу**

Групова форма навчання

| Методи навчання | | |
|---|---|---|
| Методи наочні | Методи словесні | Практичні методи |
| *показ* | *розповідь* | *розучування частинами* |
| *демонстрація* | *пояснення* | *розучування вцілому* |
| | *бесіда* | *практична допомога* |
| | *вказівка* | *суворо-регламентованої вправи* |
| *звукові та зорові підрахунки* | *оцінка* | *ігровий* |
| | *команда* | *змагальний* |
| *орієнтири* | *розпорядження* | *підвідні вправи* |

**Необхідне обладнання**

Спортивний інвентар та обладнання

**Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)**

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою

1) **Активність на занятті.** Максимум 3 бали за заняття. 20 занять х 3=60 балів.

| Бали | Критерії |
|---|---|
| **3** | Студент повністю активно працює на занятті: виконує всі практичні вправи якісно, дотримується техніки та правил безпеки, виявляє ініціативу, бере участь в обговореннях. |
| **2** | Виконує завдання в основному правильно, але без прояву додаткової ініціативи; активність стабільна, відповіді достатньо обґрунтовані. |
| **1** | Виконує завдання частково або з помилками; активність низька, відповіді поверхові; потрібні додаткові пояснення викладача. |

**2) Фізична досконалість** 10 балів.

- **Норматив 1** Швидкісно-силова витривалість. Burpee (0–5 балів).
- **Норматив 2** Загальна витривалість (0–5 балів): Тест Купера

**Додаткова шкала оцінки знань, вмінь і навичок студентів**

| № з'п | Види самостійної роботи *(додаткова діяльність, шо може сприяти підвищенню рейтинга, розрахованого за основною шкалою)* | Бали |
|---|---|---|
| **1** | Участь у фізкультурно-масових та спортивних заходах. | **0 – 20** |
| **2** | Участь у студентській науковій роботі. | **0 – 20** |

| | |
|---|---|
| | **3** Теоретична підготоленість. **0 –10**<br><br>**Шкала оцінювання: за національною та ECTS**<br><br>**Оцінка ЄКТС** \| **Оцінка в балах** \| **Диференційований залік**<br>A \| 90–100 \| 5 \| відмінно<br>B \| 81–89 \| 4 \| дуже добре<br>C \| 71–80 \| \| добре<br>D \| 61–70 \| 3 \| задовільно<br>E \| 51–60 \| \| достатньо<br>FX \| 21-50 \| 2 \| незадовільно<br>F \| 0-20 \| 2 \| незадовільно (без права перездачі)<br><br>**Відвідування занять** є важливою складовою навчання. Очікується, що всі студенти відвідають практичні заняття курсу. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. У будь-якому випадку студенти зобов'язані дотримуватися усіх строків, визначених для виконання видів робіт, передбачених курсом.<br>**Література.** Уся література, яку студенти не зможуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.<br>**Політика виставлення балів.** Враховуються бали за активність студента під час практичного заняття, оцінюється рівень фізичної, технічної та теоретичної підготовленості, оцінюється рівень методичної підготовленості за виконання самостійних робіт.<br>Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. |
| **Питання до заліку** | 1. Що таке спортивне орієнтування і які його основні види?<br>2. Які елементи туристичного походу потрібно враховувати при плануванні маршруту?<br>3. Яке обладнання є обов'язковим для безпечного походу?<br>4. Як правильно користуватися картою та компасом під час орієнтування?<br>5. Які основні правила волейболу/баскетболу/футболу?<br>6. Як оцінюється ефективність командної взаємодії під час гри?<br>7. Які фізичні якості розвиваються у процесі спортивних ігор?<br>8. Як організувати розминку перед заняттям спортивною грою?<br>9. Які базові вправи включає кросфіт?<br>10. Які фізичні якості розвиваються завдяки кросфіту?<br>11. Які принципи безпечного виконання функціональних тренувань?<br>12. Як визначити інтенсивність вправ кросфіту для конкретного рівня підготовки?<br>13. Які фізичні якості розвиваються за допомогою легкої атлетики?<br>14. Які види бігових дистанцій використовуються для розвитку витривалості?<br>15. Які технічні вимоги до стрибків у довжину?<br>16. Як оцінюється прогрес студентки у розвитку фізичних якостей?<br>17. Які базові прийоми самозахисту ви знаєте?<br>18. Які правила безпеки необхідно дотримуватися під час тренувань самозахисту?<br>19. Як оцінюється ефективність виконання прийомів самозахисту?<br>20. Які базові навички домедичної допомоги потрібно знати кожному студенту? |
| **Опитування** | Анкету-оцінку з метою оцінювання якості курсу буде надано по завершенню курсу. |

Схема курсу

Змістовий модуль 1. Спеціальна фізична підготовка.

| Тиж. / дата / год.- | Тема, план, короткі тези | Форма діяльності | Література.*** Ресурси в інтернеті | Завдання, год | Термін виконання |
|---|---|---|---|---|---|
| **I сем. 1-4**<br><br>**Четвер**<br>/15.10-16.30 | Тема 1. Туристична підготовка з елементами спортивного орієнтування. Травматизм, перша допомога. | *Практичні заняття (групові)* | *3,12-23* | 8 год. | *вересень-жовтень* |
| **I сем. 5-8**<br>**Четвер**<br>/15.10-16.30 | **Тема 2.**<br>Спортивні ігри. Контроль та самоконтроль на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки. | *Практичні заняття (групові)* | 1, 2, 6, 7, 8, 10 | 8 год. | *жовтень грудень* |
| **II сем. 9-12**<br>**Четвер**<br>/15.10-16.30 | **Тема 3.**<br>Атлетична гімнастика. Кросфіт. | *Практичні заняття (групові)* | 1, 2, 3, 6, 7, 8. | 8 год. | *лютий-березень* |
| **Четвер**<br>/15.10-16.30 | **Тема 4**.<br>Основи самозахисту. | *Практичні заняття (групові)* | *4,5,8* | 8 год. | *квітень* |
| **II сем. 17-20**<br>**Четвер**<br>/15.10-16.30 | **Тема 5.**<br>Легка атлетика. Розвиток швидкості, загальної та спеціальної витривалості. | *Практичні заняття (групові* | 1, 2, 3, 6, 7, 8. | 8 год**.** | *травень* |

Схема курсу

Змістовий модуль 2. Фізична та домедична підготовка

| **Тиж-день** | **Тема, форма діяльності, план, короткі тези** | **Завдання, рекомендовані джерела інформації, год** | **Термін виконання, оцінювання** |
|---|---|---|---|
| **I** | **ЛК 1. Виживання.** *Забезпечення життєдіяльності в польових умовах*. Алгоритм дій в екстремальних умовах, зв'язок і комунікація (сигнали допомоги) в екстремальних умовах. Чинники ризику та виживання в природі. Аварійне орієнтування на місцевості. | Самостійне опрацювання питань лекції за рекомендованими джерелами інформації: **24, 25, 26, 27.** Передбачений час опрацювання – 1 год. | Протягом тижня |
| **II** | **ПЗ 1. Виживання.** *Пересування та правильний вибір укриття* (умови – ліс, лісосмуга, степ, міська забудова, береги річок, болота). Обладнання укриття. Аварійне використання підручних засобів. Забезпечення водою, вогнем та їжею. | Самостійне опрацювання теоретичних питань практичної роботи для проведення на занятті попередньої дискусії за рекомендованими джерелами інформації: **24, 25, 26, 27.** Передбачений час опрацювання – 1 год. | Протягом тижня |

| Тиж-день | Тема, форма діяльності, план, короткі тези | Завдання, рекомендовані джерела інформації, год | Термін виконання, оцінювання |
|---|---|---|---|
| **III** | **ЛК 2. Планування та організація домедичної підготовки.** *Планування та організація домедичної допомоги на етапі "допомога під вогнем" (CUF).* Вступ до протоколу курсу тактичної медицини "Tactical Combat Casualty Care" (TCCC). Основні причини смертей на полі бою, яких можна уникнути, та заходи для збільшення виживання. Фази надання допомоги в TCCC та пріоритети під час кожної з них. Три основні цілі TCCC. | Самостійне опрацювання питань лекції за рекомендованими джерелами інформації: **11, 12, 13.** Передбачений час опрацювання – 1 год. | Протягом тижня |
| **IV** | **ЛК 3. Планування та організація домедичної підготовки.** *Принципи надання допомоги в бойовій та небойовій обстановці на різній місцевості.* Роль немедичного особового складу під час надання допомоги в тактичних умовах. Ключові чинники впливу на надання допомоги в тактичних умовах. Призначення, склад, правила використання аптечки медичної загальновійськової індивідуальної (АМЗІ). | Самостійне опрацювання питань лекції за рекомендованими джерелами інформації: **11, 12, 13.** Передбачений час опрацювання – 1 год. | Протягом тижня |
| **V** | **ПЗ 2. Планування та організація домедичної підготовки.** *Етапи та обсяг надання допомоги у військово-польових умовах.* Тактична бойова допомога пораненим. Фази допомоги, відповідні тактики та ліки/матеріали для кожного етапу надання допомоги. Взаємодія в команді, евакуація поранених. Принцип «вижити самому – допомогти іншому»: розстановка пріоритетів у бойових умовах. | Самостійне опрацювання питань лекції за рекомендованими джерелами інформації: **14, 15, 16.** Передбачений час опрацювання – 1 год. | Протягом тижня |
| **VI** | **ЛК 4. Принципи та застосування допомоги в польових умовах.** *Надання домедичної допомоги на етапі "допомога під вогнем/під загрозою" (Care under fire/Threat, CUF).* Вплив тактичної обстановки на надання допомоги. Порядок дій перед наданням допомоги пораненому для запобігання додатковим втратам. Основні обмеження надання допомоги в умовах прямої загрози. Пріоритети та алгоритм дій для допомоги пораненому під вогнем та під час його транспортування. | Самостійне опрацювання питань лекції за рекомендованими джерелами інформації: **20, 21, 22.** Передбачений час опрацювання – 1 год. | Протягом тижня |
| **VII** | **ЛК 5. Принципи та застосування допомоги в польових умовах.** *Тактична польова допомога (TFC).* Принципи та застосування допомоги в польових умовах. Забезпечення охорони та безпеки постраждалого під час тактичного польового догляду. Принципи витягування постраждалого з місця поранення з урахуванням специфіки підрозділу. Способи передавання інформації про постраждалого до командування або медичного персоналу. Допомога під вогнем/під загрозою. Огляд пораненого на полі бою. Швидка оцінка постраждалого Ідентифікація загрозливих станів (масивна кровотеча, непритомність, поранення кінцівок). Порядок проведення, виявлення пошкоджень, обсяг надання допомоги. | Самостійне опрацювання питань лекції за рекомендованими джерелами інформації: **20, 21, 22.** Передбачений час опрацювання – 1 год. | Протягом тижня |

| Тиж-день | Тема, форма діяльності, план, короткі тези | Завдання, рекомендовані джерела інформації, год | Термін виконання, оцінювання |
|---|---|---|---|
| VIII | **ПЗ 3. Принципи та застосування допомоги в польових умовах.** *Способи та методи евакуації.* Принципи сортування під час тактичної польової допомоги. Способи перетягування/перенесення пораненого під вогнем одним та двома бійцями. Одним рятувальником: за лямки, під пахви, за пасок, модифікований метод пожежника. Двома рятувальниками: за лямки, під пахви, за пасок і шию. | Самостійне опрацювання теоретичних питань практичної роботи для проведення на занятті попередньої дискусії за рекомендованими джерелами інформації: **28, 29.** Передбачений час опрацювання – 1 год. | Протягом тижня |
| IX | **ЛК 6. Зупинка кровотеч. Накладання турнікетів.** *Зупинка кровотеч*. Загальна будова серцево-судинної системи. Типи кровотеч, їхня характеристика та небезпека. Методи зупинки кровотечі: прямий тиск на рану, накладання медичних турнікетів (C.A.T., SOFT-T), створення і використання саморобного джгута, використання гемостатичних бинтів, тампонування ран: техніка, послідовність, фіксація. Критерії ефективної зупинки кровотечі. | Самостійне опрацювання питань лекції за рекомендованими джерелами інформації: **17, 18, 19.** Передбачений час опрацювання – 1 год. | Протягом тижня |
| X | **ПР 4. Зупинка кровотеч. Накладання турнікетів.** *Накладання турнікетів.* Накладання турнікету на етапі “допомога під вогнем” однією або двома руками. Техніка накладання турнікета: на себе / на іншу особу, на верхні та нижні кінцівки. Контроль життєвих показників після застосування турнікету. | Самостійне опрацювання теоретичних питань практичної роботи для проведення на занятті попередньої дискусії за рекомендованими джерелами інформації**: 17, 18, 19** Передбачений час опрацювання – 1 год. | Протягом тижня |
| XI | **ЛК 7. Контроль масивних кровотеч та прохідність дихальних шляхів.** *Масивні кровотечі і методи їхньої зупинки.* Поняття масивної кровотечі. Здійснення огляду масових кровотеч у тактичних умовах. Визначення кровотеч, що загрожують життю, та важливість якнайшвидшого накладання турнікета на кінцівку для контролю таких кровотеч. Застосовування прямого та непрямого тиск для зупинки кровотеч. Ризики застосування імпровізованого турнікету. Застосування тампонади вузлових поранень гомеостатичним бинтом. Алгоритм накладання тиснучих пов’язок. | Самостійне опрацювання питань лекції за рекомендованими джерелами інформації: **17, 18,19** Передбачений час опрацювання – 1 год. | Протягом тижня |
| XII | **ПР 5. Контроль масивних кровотеч та прохідність дихальних шляхів.** *Прохідність дихальних шляхів.* Анатомія і фізіологія дихальної системи людини. Причини та ознаки порушення прохідності дихальних шляхів. Алгоритм перевірки дихання за схемою “чую-бачу-відчуваю”. Способи відкриття дихальних шляхів закиданням голови/підняттям підборіддя чи відведенням щелепи. Забезпечення прохідності дихальних шляхів під час транспортування постраждалого. Переведення пораненого у стабільне бокове положення в тактичних умовах. | Самостійне опрацювання теоретичних питань практичної роботи для проведення на занятті попередньої дискусії за рекомендованими джерелами інформації: **17** Передбачений час опрацювання – 1 год. | Протягом тижня |