



Практикум з формування навички перебування в екстремальних умовах

вибіркова дисципліна

для здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня освіти
спеціальності А7 Фізична культура і спорт

ОП 1.А7.00.01 «Фізичне виховання»,

1.А7.00.02 «Тренерська діяльність з обраного виду спорту»,

1.А7.00.03 «Фітнес»



Розробник курсу:



Ніканоров

Костянтин Михайлович,

старший викладач кафедри
фізичного виховання і педагогіки спорту

Київського столичного університету імені
Бориса Грінченка

Мета і завдання дисципліни:

Мета дисципліни - на основі вивчення дисципліни сформувати теоретичні знання, практичні уміння та навички щодо поведінки людини та уміння вижити у кризових ситуаціях, що є важливою складовою загальної підготовки населення.

Завдання дисципліни:

1. Розкрити призначення, принципи і норми виживання людини в екстремальних ситуаціях.
 2. Сформувати здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.
 3. Навчитися керувати емоціями, щоб протистояти страху та паніці.
 4. Оволодіти базовими навичками надання першої долікарської допомоги.
 5. Знати правила поведінки в автономних ситуаціях в умовах надзвичайних ситуацій.
-

Фахові компетентності і програмні результати навчання:

Дисципліна, як вибіркова компонента освітньої програми, забезпечує оволодіння **здобувачами загальними та фаховими компетентностями**:

- Опанувати здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів) (ЗК11).
- Опанувати здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК12).
- Опанувати здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості (ФК1).

Дисципліна спрямована на досягнення **програмних результатів навчання**, а саме:

- Здобувач здатен до самостійної роботи, демонструє критичне та самокритичне мислення (ПРН 4).
 - Здобувач демонструє здатність засвоювати нову фахову інформацію про принципи програмування занять з дисципліни «Захист Вітчизни» та оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег (ПРН5).
 - Здобувач здатен надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини (ПРН16).
 - Здобувач знає та розуміє сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини (ПРН17).
-

Тематичний план

№	Змістовні модулі	Всього	Кількість годин		
			Лекції	Семінарські заняття	Самостійна робота
4 курс, 8 семестр					
Змістовий модуль 1. Поняття екстремальної ситуації та можливість людини протистояти небезпеці					
1.	Стресори екстремальних ситуацій. Основи топографії.	28	2	12	14
2.	Як знайти воду там де її немає. Що потрібно знати про розведення багаття.	26	-	12	14
3.	Харчування та правила поведінки в екстремальних умовах.	30	2	14	14
4.	Базові навички надання першої долікарської допомоги.	28	-	14	14
	Модульний контроль	8			
		<i>Разом:</i>	4	52	56
	Форма контролю – залік				

4 причини вивчати «Практикум з формування навички перебування в екстремальних умовах»:

- **Розвиток життєво важливих навичок**
– Дисципліна допомагає опанувати методи виживання, орієнтування на місцевості, надання першої допомоги та раціонального використання ресурсів у складних умовах.
- **Підготовка до екстремальних ситуацій**
– Вивчення дисципліни дозволяє бути готовим до непередбачуваних обставин під час туристичних походів, експедицій, спортивних змагань або надзвичайних ситуацій у повсякденному житті.
- **Формування психологічної стійкості та витривалості**
– Дисципліна сприяє розвитку стресостійкості, здатності швидко приймати рішення та ефективно діяти в умовах обмежених ресурсів.
- **Професійна необхідність для фахівців фізичної культури і спорту**
– Майбутні викладачі фізичного виховання, вчителі фізичної культури, тренери повинні володіти практичними навичками адаптації до складних умов, що є невід'ємною частиною їхньої професійної діяльності.

