



КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

# Практикум з виживання в екстремальних умовах

вибіркова дисципліна

для здобувачів освіти другого (магістерського) рівня освіти  
спеціальності А7 Фізична культура і спорт  
освітніх програм 2.А7.00.01 «Фізичне виховання» та 2.А7.00.02  
«Тренерська діяльність та спортивна підготовка»



# 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* - сприяти формуванню у компетентного конкурентоспроможного фахівця в галузі фізичної культури та спорту системи знань, умінь і загально-професійних компетентностей, необхідних для самостійного розв'язання складних спеціалізованих задач і практичних проблем в професійній діяльності шляхом ознайомлення з теоретичними та практичними основами бізнес-проектування фізкультурно-спортивної організації.

## *Завдання дисципліни:*

- 1) Сформувати здатність володіння основними управлінськими навичками та бізнес-стратегіями в галузі фізичної культури і спорту.
- 2) Сформувати здатність здійснювати підприємницьку діяльність у галузі фізичної культури і спорту.
- 3) Сформувати вміння розробляти бізнес-план фізкультурно-спортивної організації.

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

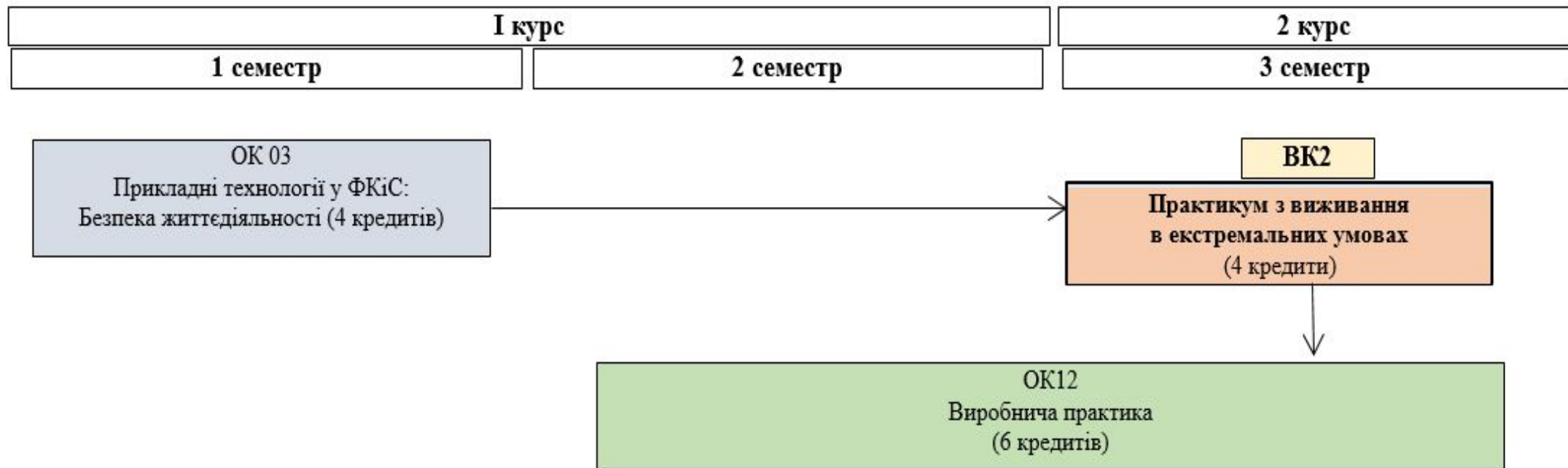
- Здатність діяти соціально відповідально та свідомо(ЗК1).
- Здатність генерувати нові ідеї (креативність)(ЗК5).
- Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень(СК1).
- Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проєкти у сфері фізичної культури і спорту (СК2).

# Програмні результати навчання:

Дисципліна спрямована на досягнення програмних результатів навчання, а саме:

- Здобувач здатен аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань (PH1);
  - Здобувач здатен приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби (PH2);
  - Розробляти і викладати спеціалізовані навчальні дисципліни у закладах вищої освіти (PH5);
  - Відшуковувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію (PH6);
  - Розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проєкти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проєкти (PH9).
-

# Освітня траєкторія:



# Тематичний план

№	Змістовні модулі	Кількість годин			
		Всього	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота
Змістовий модуль 1. Проєктування організацій в галузі ФКіС					
1.	Стресори екстремальних ситуацій. Основи топографії.	16	2	6	20
2.	Як знайти воду там де її немає. Що потрібно знати про розведення багаття.	4	2	8	20
3.	Харчування та правила поведінки в екстремальних умовах.	18	2	6	20
4.	Базові навички надання першої долікарської допомоги.	18	2	8	20
	Модульний контроль	4	-	-	-
	Всього:	120	4	28	80

# 5 причин вивчати дисципліну «Практикум з виживання в екстремальних умовах»:

- **Формування прикладних компетентностей безпеки життєдіяльності.**  
Дисципліна забезпечує опанування практичних навичок орієнтування, самозбереження та надання домедичної допомоги в умовах підвищеного ризику, що є критично важливим для фахівців, які працюють у польових, змагальних і рекреаційних середовищах.
  - **Підвищення професійної готовності до роботи в кризових та нестандартних ситуаціях.**  
Майбутні фахівці з фізичної культури і спорту навчаються приймати оперативні управлінські рішення в умовах дефіциту часу, ресурсів та інформації (корисна навичка не лише в екстримі, а й у звичайному спортивному менеджменті).
  - **Розвиток психофізичної стійкості та стресостійкості.**  
Практикум сприяє формуванню витривалості, самоконтролю та здатності діяти ефективно під впливом екстремальних факторів, що безпосередньо корелює з професійною надійністю тренера, викладача або інструктора.
  - **Інтеграція знань фізичної підготовки з реальними умовами діяльності.**  
Дисципліна дозволяє застосувати теоретичні положення з фізичної, функціональної та спеціальної підготовки в практичних сценаріях виживання, де «помилка в техніці» — це вже не залік, а фактор ризику.
  - **Відповідність сучасним викликам та суспільним запитам.**  
В умовах зростання кількості надзвичайних ситуацій, воєнних і природних загроз фахівець з фізичної культури і спорту має володіти не лише методикою тренування, а й навичками захисту життя і здоров'я — власного та підопічних.
-