

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені ІВАНА ФРАНКА

ПРОГРАМА
навчальної дисципліни
«ФІЗИЧНА ТА ДОМЕДИЧНА ПІДГОТОВКА»
підготовки бакалавра

2025 рік

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО:

ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ:

Ярослав **ГАЛАДЖУН**, доцент кафедри безпеки життєдіяльності, канд. хім. наук, доц.,

Ірина **ГНАТЧУК**, провідний інженер кафедри фізіології людини та тварини,

Ігор **ДИКИЙ**, доцент кафедри зоології, канд. біол. наук, доц.,

Соломія **ПИСАРЕВСЬКА**, доцентка кафедри безпеки життєдіяльності, канд. хім. наук, доц.

Оксана **ШУКАТКА**, завідувачка кафедри фізичного виховання та спорту, д-р пед. наук, проф.

Зіновій **ЯРЕМКО**, завідувач кафедри безпеки життєдіяльності, д-р хім. наук, проф.

Обговорено та рекомендовано до затвердження Вченою Радою Університету

“ _____ ” _____ 2025 року, протокол № _____ .

ВСТУП

Програма вивчення навчальної дисципліни “**Фізична та домедична підготовка**” складена відповідно до освітньої програми підготовки бакалавра.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є теоретичні основи та практичні методики розвитку фізичних якостей особистості, професійно-прикладна фізична підготовка, формування функціональної витривалості та рухових умінь засобами легкої атлетики, спортивних ігор, туристичної діяльності та кросфіт-тренувань; опанування техніки та тактики спортивного орієнтування і основ самозахисту в умовах підвищеного фізичного навантаження та стресових ситуацій. Первинні знання, уміння та навички щодо надання домедичної допомоги та виживання в екстремальних умовах.

Міждисциплінарні зв'язки:

Фізичне виховання (спортивні секції).

Безпека життєдіяльності та охорона праці.

Загальні компетентності:

- здатність до критичного аналізу ситуації, в якій перебуває особа, та прийняття адекватних рішень у разі перебування в екстремальних умовах та стресових ситуаціях;
- вміння працювати в команді та розуміння соціальних аспектів, пов'язаних із екстремальними умовами;
- знання та розуміння предметної області та професійної діяльності в екстремальних умовах;
- здатність до адаптації та дії в новій ситуації;
- здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності:

- навички оцінювання поведінки особи в екстремальних умовах;
- навички надання домедичної допомоги в екстремальних умовах;
- навички безпечного і успішного виконання професійних завдань в екстремальних умовах;
- володіння базовими знаннями тактичної медицини;
- здатність ідентифікувати критичні стани у польових умовах та забезпечити життєво важливі функції організму до прибуття медиків;
- навички використання спеціальних засобів допомоги (турнікетів, джгутів, гемостатиків);
- володіння базовими знаннями про кровотечі та способи їхньої зупинки з використанням медичних і імпровізованих засобів для зупинки кровотечі;
- здатність оцінювати прохідність дихальних шляхів та вміння її відновлення;
- здатність оперативно реагувати на критичні зміни стану постраждалого та готовність забезпечити безпеку постраждалих і команди.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Модуль спеціальної фізичної підготовки.
2. Модуль домедичної підготовки.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни “Фізична та домедична підготовка” є здобуття умінь та навичок, необхідних для виконання професійних завдань у екстремальних умовах.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни “Фізична та домедична підготовка” є

- формування системних знань, вмінь та навичок з спеціальної фізичної підготовки та особистої безпеки;
- вивчення техніки та тактики основ самозахисту;
- стимулювання мотивації до систематичної фізичної активності та підвищення фізичної підготовленості.

1.3. Згідно з вимогами освітньої програми студенти повинні:

знати:

- теоретико-методологічні основи спеціальної фізичної підготовки;
- основні принципи та методики розвитку фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації;
- основи техніки виконання вправ з легкої атлетики, кросфіту, туристичної підготовки та командних спортивних ігор;
- організаційно-методичні засади проведення туристичних походів з елементами спортивного орієнтування;
- правила техніки безпеки з спеціальної фізичної підготовки;
- 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;
- основні заходи забезпечення життєдіяльності в автономних умовах;
- необхідні медикаменти, засоби та алгоритми дій у кожній фазі;
- основні загрози в умовах бойового зіткнення;
- основи анатомії дихальної системи та ознаки непрохідності дихальних шляхів;

вміти:

- застосовувати на практиці форми, методи та засоби спеціальної фізичної підготовки;
- виконувати базові технічні елементи самооборони, легкої атлетики, функціональних тренувань (кросфіт), спортивних ігор та туристичної підготовки з дотриманням вимог техніки безпеки;
- організувати та проводити туристичні походи, застосовуючи елементи спортивного орієнтування на місцевості;

- оцінювати свій рівень фізичної підготовленості за об'єктивними та суб'єктивними показниками, корегувати фізичне навантаження;
- надавати першу допомогу у разі поранень, кровотеч, отруєнь та інших бойових уражень;
- готувати та здійснювати медичну евакуацію;
- здійснювати огляд постраждалого на наявність масивних кровотеч у тактичних умовах;
- перевіряти прохідність дихальних шляхів та відновлювати їхню прохідність;
- протидіяти впливу природних умов на організм людини;
- надавати першу допомогу під вогнем: евакуація, зупинка кровотечі, укриття;
- здійснювати допомогу в польових умовах: оцінка ABC, знеболення, накладання турнікетів, пов'язок, тампонада ран, контроль дихання;
- алгоритм дій під вогнем (Care Under Fire);
- порядок швидкої оцінки стану пораненого («огляд під загрозою»);
- забезпечити стабілізацію постраждалого під час евакуації.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин, 3 кредити ЄКТС.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни.

Змістовий модуль 1. Модуль спеціальної фізичної підготовки.

Тема 1. Туристична підготовка з елементами спортивного орієнтування.

Травматизм, перша допомога.

Тема 2. Спортивні ігри. Контроль та самоконтроль на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки.

Тема 3. Атлетична гімнастика. Кросфіт.

Тема 4. Основи самозахисту.

Тема 5. Легка атлетика. Розвиток швидкості, загальної та спеціальної витривалості.

Змістовий модуль 2. Модуль домедичної підготовки.

Тема 6. 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.

Принципи надання допомоги в бойовій та небойовій обстановці на різних 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).

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.

Тема 7. 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.

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.

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.

Тема 8. 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 (С.А.Т., SOFT-T), створення і використання саморобного джгута, використання гемостатичних бинтів, тампонування ран: техніка, послідовність, фіксація. Критерії ефективної зупинки кровотечі.

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.

Тема 9. 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.

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.

Тема 10. Вживання.

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.

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.

3. Рекомендована література

1. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г.П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.
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>.
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. Чернея, Р. Сербина. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П., 2021. 341 с.
4. Чумак І.О., Олійник Н.А. Рукопашний бій: повний курс рукопашної підготовки : підручник для вищих навчальних закладів. Вінниця : ВНАУ, 2018. 258 с.
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.
6. Методичні рекомендації із спеціальної фізичної підготовки: Одеса: ОДУВС, 2024. 157 с.
7. Закорко І.П. Спеціальна фізична підготовка: Організаційно-методичні вказівки до викладання курсу. К.: РВВ КІВС, 2001. 33 с.
8. «Основи професійно-прикладної фізичної підготовки»: методичні вказівки / уклад.: С.М. Канішевський, С.М. Киселевська, Н.Р. Дубина. Київ: КНУБА-Талком, 2023. 28 с.
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.)
10. Сайт Міністерства освіти і науки України. URL: <http://metodportal.com/taxonomy/term/35> (дата звернення 10.04.2025 р.)
11. Тактична медицина для підрозділів спеціального призначення/ ОЗСП НГУ «АЗОВ». Київ. 2016. 146 с.

12. Наказ МОЗ України від 09.03.2022 року № 441 «Про затвердження порядків надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах».
13. Дрок Л.В., Камалов Є.В., Миколенко Ю.М. Основи тактичної медицини. Навчальний посібник Київ: НУОУ, 2020. 168 с.
14. Вступ до курсу з тактичної медицини для немедичного персоналу - Американський курс тактичної медицини ТССС для військових. <https://tccc.org.ua/guide/introduction-to-tccc-asm>
15. Перша допомога. Довідник для населення від Товариства Червоного Хреста України. [Електронний ресурс]. URL: https://redcross.org.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%A1%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA-%D0%9F%D0%9F-%E2%80%94%D0%90%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D0%9A%D0%9A_last.pdf
16. Підручник тактичної бойової допомоги потерпілим- [https://nvkarta.com/project/library/uploads/medicine/tmedicine/\[tmedicine\]_%D0%9F%D1%96%D0%B4%D1%80%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%97%D0%B1%D0%BE%D0%B9%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%97_%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%B8_%D0%BF%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BF%D1%96%D0%BB%D0%B8%D0%BC.pdf](https://nvkarta.com/project/library/uploads/medicine/tmedicine/[tmedicine]_%D0%9F%D1%96%D0%B4%D1%80%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%97%D0%B1%D0%BE%D0%B9%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%97_%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%B8_%D0%BF%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BF%D1%96%D0%BB%D0%B8%D0%BC.pdf)
17. Протокол з серцево-легеневої реанімації Європейської Ради Реанімації: https://cprguidelines.eu/assets/guidelines-translations/BLS_The-ERC-Guidelines-2021.pdf
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_ykpm_d_krov_kinciv.pdf
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_ykpm_d_krov_vyzi.pdf
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.
21. Тарасюк М., Матвійчук І., Паламар В. Перша екстрена і тактична медична допомога на догоспітальному етапі. Київ: Медицина, 2021. 504 с.
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.naiu.kiev.ua/jspui/handle/123456789/19078>

23. Черняхівський 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>
24. Вживання (Курс індивідуальної підготовки) за програмою БЗВП (для підготовки мобілізаційних ресурсів, версія 5, термін навчання 1,5 місяці) / 1-2 частина. Київ. 52 с.
25. Johnson R. Surwiwal ekstremalny. Warszawa. 2014. 320 p.
26. Бондаренко В. Поведінка в горах. Львів, СПОЛОМ. 2007. 144 с.
27. Молодан І. Посібник по виживанню в екстремальних ситуаціях. Харків: «Фактор Друк», 2016. 320 с.
28. Домедична допомога (Курс індивідуальної підготовки) за програмою БЗВП (для підготовки мобілізаційних ресурсів, версія 5, термін навчання 1,5 місяці)./ 1-2 частина. Київ. 84 с.
29. Тактична медицина для підрозділів спеціального призначення / ОЗСП НГУ «АЗОВ» Київ. 2016. 144.
30. <https://www.psdinfo.pro/post/> базова-підготовка-бійця-досвід
31. <https://kmb.in.ua/> (Навчальний курс з військової підготовки – відео-лекції)
32. Посібник Базова військова підготовка на території Великої Британії. Видання 02-22. 190 с. <https://tro.mil.gov.ua/navchalni-materialy/>

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання – диференційований залік, який оформляють за результатами контролю знань впродовж навчального року.

5. Засоби діагностики успішності навчання.

Під час викладання тем застосовують такі методи контролю: поточний, тематичний, самоконтроль. Кількість контрольних заходів, форми їхнього проведення, періодичність доводяться до здобувачів освіти на початку вивчення тем. Модульний контроль проводять з використанням платформи електронного навчання.

