МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА
Навчально-науковий педагогічний інститут імені В.О.Сухомлинського
Кафедра фізичної культури та спорту

ЗАТВЕРДЖЕНО
Проректор з науково-педагогічної роботи
Сергій СЛОБОДЯН

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Program of the Discipline

ОСНОВИ ВИЖИВАННЯ В ЕКСТРИМАЛЬНИХ УМОВАХ
Fundamentals of Survival in Extreme Conditions

рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

тип дисципліни вибіркова

мова викладання українська

Миколаїв – 2025 р.

Робоча програма навчальної дисципліни «ОСНОВИ ВИЖИВАННЯ В ЕКСТРИМАЛЬНИХ УМОВАХ» скерована на підготовку фахівців усіх галузей знань усіх спеціальностей

«25» вересня 2025 року. 15 с.

Розробник: *Лелека Віталій Миколайович, доктор педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та спорту.*

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни «ОСНОВИ ВИЖИВАННЯ В ЕКСТРИМАЛЬНИХ УМОВАХ» розглянуто на засіданні *кафедри фізичної культури та спорту*

Протокол № 4 від « 1 » жовтня 2025 р.

Завідувач кафедри Віталій ЛЕЛЕКА

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни «ОСНОВИ ВИЖИВАННЯ В ЕКСТРИМАЛЬНИХ УМОВАХ» розглянуто Навчально-методичною комісією *Навчально-наукового педагогічного інституту імені В.О.Сухомлинського*

Протокол №1 від «14» жовтня 2025 р.

Голова Людмила ХРЯЩЕВСЬКА

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни «ОСНОВИ ВИЖИВАННЯ В ЕКСТРИМАЛЬНИХ УМОВАХ» погоджено з *навчальним відділом*

Начальник відділу Андрій ЛАБАРТКАВА

Робоча програма навчальної дисципліни «ОСНОВИ ВИЖИВАННЯ В ЕКСТРИМАЛЬНИХ УМОВАХ» затверджено *Навчально-методичною радою НУК*

Протокол № 8 від «29» жовтня 2025 р.

Голова НМР НУК Сергій СЛОБОДЯН

© НУК, 2025
© Лелека В.М., 2025

Зміст

1. Вступ 4
2. Опис навчальної дисципліни 5
3. Мета вивчення навчальної дисципліни 5
4. Передумови для вивчення дисципліни 5
5. Очікувані результати навчання 5
6. Програма навчальної дисципліни 6
7. Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методів їх демонстрування 13
8. Форми поточного та підсумкового контролю 14
9. Критерії оцінювання результатів навчання 15
10. Рекомендовані джерела інформації 16

Вступ

Дисципліна «Основи виживання в екстремальних умовах» спрямована на формування у студентів теоретичних знань і практичних умінь щодо оцінки ризиків, використання доступних ресурсів, організації укриттів, добування їжі та води, надання домедичної допомоги, а також ефективної комунікації та взаємодії у команді. Курс дозволяє підготувати студентів до самостійних дій у складних та непередбачуваних умовах, сприяючи розвитку фізичних, психологічних і соціальних компетентностей, необхідних у професійній та повсякденній діяльності.

Анотація

У процесі вивчення дисципліни «Основи виживання в екстремальних умовах» розглянуто мету та основні завдання курсу, поняття «психологія виживання», психофізіологічні властивості людини, характеристику нейродинамічних процесів (сила, врівноваженість, рухомість), поняття «стрес» та його види, категорії стресу, характеристику екстремальних психічних станів, фактори, що провокують стрес; визначено поняття екстремальної ситуації як соціально-психологічного феномену, типи екстремальних ситуацій, психоматичні прояви впливу екстремальної ситуації; визначено особистісно орієнтовані форми поведінки рятувальників в екстремальних ситуаціях, основні правила виживання в різноманітних умовах (пожежа, екологічна криза, умови автономного існування); охарактеризовано підготовку та організацію щодо виживання людини в екстремальних умовах (одяг для екстремальних умов, похідний набір та його комлектування, збір інформації, вивчення погодних умов, акліматизація, складання маршруту, вивчення ландшафту та культури); з'ясовано аспекти фізичної підготовки до виживання (особливості необхідності фізичної форми у критичній ситуації); розглянуто основні аспекти виживання в екстремальних умовах (пошук води, охота, рослинна їжа, приладдя для приготування їжі та принципи її готування), побудови укриттів та добування вогню; визначено основні принципи першої медичної допомоги в екстремальних умовах та правила виживання під час стихійних лих.

Ключові слова: екстремальні умови, психологія виживання, стрес, психічний стан, екстремальна ситуація, фізична підготовка, надзвичайна ситуація, стихійне лихо.

Annotation

In the course «Fundamentals of Survival in Extreme Conditions», the purpose and main objectives of the course are examined, along with the concept of "survival psychology", the psychophysiological properties of humans, the characteristics of neurodynamic processes (strength, balance, mobility), the concept of "stress" and its types, stress categories, and the characteristics of extreme mental states, as well as factors that provoke stress. The concept of an extreme situation as a socio-psychological phenomenon, types of extreme situations, and the psychosomatic manifestations of extreme situations are defined.

The course identifies personality-oriented forms of behavior of rescuers in extreme situations and outlines the basic survival rules in various conditions (fire, ecological crisis, autonomous living). It describes the preparation and organization for human survival in extreme conditions, including appropriate clothing, assembling a field kit, gathering information, studying weather conditions, acclimatization, route planning, and studying the landscape and culture.

Aspects of physical preparation for survival are addressed, emphasizing the importance of physical fitness in critical situations. Key survival aspects are considered, such as finding water, hunting, plant-based food, cooking tools and principles, shelter building, and fire-making. The course also defines the basic principles of first aid in extreme conditions and rules for survival during natural disasters.

Keywords: extreme conditions, survival psychology, stress, mental state, extreme situation, physical preparation, emergency situation, natural disaster.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність (освітня програма), освітній рівень</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів – 5</td><td rowspan="3">Усі галузі знань</td><td colspan="2">Вибіркова</td></tr>
<tr><td>Модулів – 1</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 5</td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Електронний адрес РПНД на сайті Університету:</td><td rowspan="6">Усі спеціальності</td><td colspan="2">Лекцій, год.</td></tr>
<tr><td>30</td><td>6</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні заняття, год.</td></tr>
<tr><td>30</td><td>6</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота, год.</td></tr>
<tr><td>90</td><td>138</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Загальна кількість годин – 150</td><td rowspan="2">Освітній рівень: перший (бакалаврський)</td><td colspan="2">Вид контролю: залік</td></tr>
<tr><td colspan="2">Форма контролю: усна, письмова</td></tr>
<tr><td>Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4; самостійної роботи – 6.</td><td colspan="3"></td></tr>
</table>

2. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни є формування у студентів теоретичних знань та практичних умінь щодо основ виживання в екстремальних умовах, оволодіння практичними навичками та правилами поведінки під час різноманітних стресових і екстремальних ситуацій, а також розвиток психологічної стійкості з визначенням порядку дій у стресових умовах.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами для вивчення дисципліни немає.

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Вивчення навчальної дисципліни не передбачає формування та розвиток у студентів програмних результатів навчання через належність дисципліни до категорії вибіркових. Під час опанування матеріалами курсу студенти матимуть можливість оволодіти такими компетенціями:1) знання основ виживання в екстремальних умовах, стресових станів та психології виживання. 2. застосування правил виживання, орієнтування, добування води та їжі, побудова укриттів, надання першої допомоги. 3) ефективна взаємодія в групі, прийняття рішень, лідерство в екстремальних ситуаціях. 4) розвиток фізичної підготовки, психологічної стійкості, самодисципліни та відповідального ставлення до навколишнього середовища.

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1.
Психологія виживання

Тема 1. Психологія виживання.
1. Сутність психології виживання та її значення для забезпечення безпеки та адаптації людини у критичних умовах.
2. Основні психологічні механізми, що впливають на поведінку та рішення у надзвичайних ситуаціях.
3. Фактори, що визначають успішність виживання: мотивація, самоконтроль, адаптивна поведінка.
4. Використання психологічних знань для підготовки та самодопомоги в екстремальних умовах.

Тема 2. Поняття стресу, його види та боротьба з ним.
1. Поняття стресу, його фізіологічні та психологічні прояви.
2. Класифікація стресових станів: гострий, хронічний, емоційний, фізіологічний.
3. Методи подолання стресу: релаксація, дихальні вправи, когнітивні та поведінкові техніки.
4. Роль усвідомлення власних реакцій у запобіганні негативним наслідкам стресу.

Тема 3. Екстремальна ситуація як соціально-психологічний феномен.
1. Характеристика екстремальних ситуацій та їх вплив на індивідуальну та групову поведінку.
2. Соціально-психологічні аспекти сприйняття небезпеки і ризику.
3. Взаємозв'язок між емоційним станом, когнітивними процесами та ефективністю дій у кризових умовах.
4. Психологічні чинники, що сприяють адаптації та виживанню в екстремальних обставинах.

Тема 4. Командна взаємодія та координація в екстремальних умовах. Прийняття рішень та лідерство у стресових ситуаціях. Методи подолання стресу та розвитку психологічної стійкості.
1. Принципи ефективної командної взаємодії та координації дій у критичних умовах.
2. Роль лідерства, розподілу ролей та прийняття рішень у стресових ситуаціях.
3. Методи підвищення психологічної стійкості та адаптації до високих навантажень.
4. Стратегії подолання стресу на індивідуальному та колективному рівні для забезпечення успішного виживання.

Змістовий модуль 2.
Підготовка та планування

Тема 5. Одяг та спорядження для екстремальних умов. Похідний набір.
1. Вибір одягу та взуття залежно від кліматичних і природних умов для забезпечення безпеки та комфорту.
2. Складання похідного набору: основні предмети для виживання, харчування, водопостачання та медичної допомоги.
3. Значення правильної організації спорядження для зменшення фізичного навантаження та підвищення мобільності.
4. Основні правила догляду та використання спорядження під час автономного перебування в екстремальних умовах.

Тема 6. Планування маршруту, вивчення ландшафту та погодних умов.
1. Основи планування безпечного маршруту: визначення цілей, тривалості та рівня складності.
2. Вивчення особливостей ландшафту та природних перешкод для забезпечення орієнтування та безпеки.
3. Оцінка погодних умов і їх вплив на планування дій та ризики під час походу.

4. Методи попереднього аналізу маршруту та підготовки запасних варіантів дій у надзвичайних ситуаціях.

Тема 7. Акліматизація та фізична підготовка до виживання.
1. Значення фізичної підготовки для підвищення витривалості, сили та координації у екстремальних умовах.
2. Методи адаптації організму до змін температури, висоти та інших природних факторів.
3. Планування тренувань та навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей учасників.
4. Використання акліматизації як засобу профілактики травм та зниження ризику перевтоми.

Тема 8. Організація автономного існування в екстремальних умовах.
1. Принципи створення безпечного тимчасового житла та облаштування табору.
2. Методи забезпечення автономного харчування та водопостачання в польових умовах.
3. Організація захисту від погодних впливів, диких тварин та інших небезпек.
4. Планування розпорядку дня, дотримання режиму та контроль стану учасників для підтримання фізичної та психологічної стабільності.

Змістовий модуль 3.
Фізична та психофізіологічна підготовка, самозахист і виживання в кризових ситуаціях
Тема 9. Особливості фізичної підготовки до виживання в екстремальних умовах. Правила тренувань їх системність.
1. Значення фізичної підготовки для забезпечення виживання у складних природних та урбаністичних умовах.
2. Основні компоненти тренувань: сила, витривалість, швидкість, гнучкість та координація.
3. Принципи системності та поступовості тренувального процесу для безпеки та ефективності.
4. Методи контролю фізичного стану та оцінки готовності до екстремальних ситуацій.

Тема 10. Психофізіологічна готовність життєзабезпечення.
1. Поняття психофізіологічної готовності та її роль у самозбереженні та адаптації до стресових умов.
2. Вплив стресостійкості, уваги, концентрації та швидкості прийняття рішень на виживання.
3. Методи тренування психофізіологічних навичок: симуляції, вправи на координацію, контроль дихання.
4. Використання психофізіологічної готовності для забезпечення безпечної поведінки в екстремальних ситуаціях.

Тема 11. Самозахист. Безпека в домашньому середовищі.
1. Основи особистої безпеки та превентивні заходи для запобігання загрозам у побуті.
2. Методи самозахисту при фізичних та психологічних загрозах.
3. Принципи безпечної організації простору та поведінки вдома та в житлових приміщеннях.
4. Використання практичних навичок самозахисту для запобігання небезпеці та мінімізації ризиків.

Тема 12. Виживання під час терористичних актів.
1. Основні типи загроз та характер терористичних актів у сучасному середовищі.
2. Стратегії поведінки та ухвалення рішень для збереження життя під час нападу або захоплення.
3. Організаційні та психологічні аспекти групового та індивідуального виживання.
4. Методи попереднього планування та підготовки до можливих надзвичайних ситуацій терористичного характеру.

Змістовий модуль 4.
Основи практичного виживання

Тема 13. Пошук води. Рослинна їжа в екстремальних умовах. Охота, ловля та рибалка. Приладдя для приготування. Принципи готування.

1. Методи пошуку та очищення води у природних умовах для забезпечення життєдіяльності.
2. Визначення безпечної рослинної їжі та методи її збору та обробки.
3. Основи полювання, ловлі та рибальства як джерел живлення в екстремальних умовах.
4. Використання підручних засобів для приготування їжі та дотримання правил гігієни і безпеки.

Тема 14. Побудова укриттів. Добування вогню.

1. Принципи вибору місця та конструкції тимчасового укриття для захисту від погодних умов і диких тварин.
2. Техніка побудови різних типів укриттів з природних і підручних матеріалів.
3. Методи розпалювання та підтримки вогню у польових умовах, включаючи безпечне використання вогню.
4. Значення укриття та вогню для збереження тепла, приготування їжі та психологічного комфорту.

Тема 15. Прогнозування погоди. Виживання в полярних умовах. Виживання в пустелі та на морі.

1. Методи оцінки погодних умов за спостереженнями за природними явищами.
2. Основи виживання у полярних умовах: збереження тепла, мобільність, ресурси води та їжі.
3. Виживання в пустельних умовах: адаптація до спеки, дефіцит води та захист від сонця.
4. Виживання на морі: підготовка до плавання, рятувальні засоби, орієнтування та використання природних ресурсів.

Тема 16. Виживання під час стихійних лих. Заходи по рятуванню. Орієнтування на місцевості.

1. Характеристика основних стихійних лих (повені, землетруси, урагани) та їхній вплив на людину.
2. Принципи безпечної поведінки та першочергові дії під час стихійного лиха.
3. Методи рятування та самодопомоги, організація безпечного переміщення групи.
4. Орієнтування на місцевості під час надзвичайних ситуацій, використання природних та технічних навичок для виживання.

Змістовий модуль 5.
Безпека та домедична допомога

Тема 17. Основні правила безпеки в екстремальних умовах.

1. Загальні принципи безпечної поведінки у природних та урбаністичних екстремальних умовах.
2. Попередження ризиків і мінімізація небезпечних факторів під час походів, пригод та стихійних ситуацій.
3. Використання захисного спорядження та організація безпечного простору.
4. Роль самодисципліни, планування та оцінки ситуації для підтримання особистої безпеки.

Тема 18. Принципи надання домедичної допомоги.

1. Основні етапи надання першої допомоги при травмах, кровотечах, переломах та опіках.
2. Методи стабілізації життєво важливих функцій: дихання, кровообіг, відновлення свідомості.
3. Використання підручних засобів для імпровізованої медичної допомоги в польових умовах.
4. Організація взаємодії та швидке реагування для зменшення ризику ускладнень у постраждалих.

Тема 19. Виживання під час стихійних лих та надзвичайних ситуацій.
1. Характеристика різних типів надзвичайних ситуацій та специфіка поведінки у них.
2. Стратегії виживання та прийняття рішень під час стихійних лих.
3. Координація дій групи та використання ресурсів для забезпечення безпеки.
4. Психологічна стійкість, самоконтроль та адаптивна поведінка як ключові фактори успішного виживання.

Тема 20. Рятувальні технології та дії у кризових ситуаціях.
1. Основні рятувальні технології: сигналізація, пошуково-рятувальні пристрої, евакуаційні засоби.
2. Алгоритми дій у кризових ситуаціях для збереження життя та мінімізації шкоди.
3. Використання комунікаційних засобів та планування евакуації в складних умовах.
4. Інтеграція навичок психологічної стійкості, самозахисту та медичної допомоги у комплексі рятувальних заходів.

Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин								
	денна форма				заочна форма				
	Усього	у тому числі			Усього	у тому числі			
		Л	П	С.р.		Л	П	С.р.	
Змістовий модуль 1. Психологія виживання									
Тема 1. Психологія виживання.	**6**	2		4	**8**	2		6	
Тема 2. Поняття стресу, його види та боротьба з ним	**8**	2		6	**8**			8	
Тема 3. Екстремальна ситуація як соціально-психологічний феномен.	**8**	2	2	4	**6**			6	
Тема 4. Командна взаємодія та координація в екстремальних умовах. Прийняття рішень та лідерство у стресових ситуаціях. Методи подолання стресу та розвитку психологічної стійкості.	**8**	2	2	4	**8**			8	
Разом за змістовим модулем 1	**30**	**8**	**4**	**18**	**30**	**2**	**-**	**28**	
Змістовий модуль 2. Підготовка та планування									
Тема 5. Одяг та спорядження для екстремальних умов. Похідний набір.	**8**	2		6	**8**			8	
Тема 6. Планування маршруту, вивчення ландшафту та погодних умов.	**8**	2	2	4	**8**			8	
Тема 7. Акліматизація та фізична підготовка до виживання.	**6**	2		4	**8**			8	
Тема 8. Організація автономного існування в екстремальних умовах.	**8**	2	2	4	**6**		2	4	
Разом за змістовим модулем 2	**30**	**8**	**4**	**18**	**30**		**2**	**28**	
Змістовий модуль 3. Основи практичного виживання									
Тема 9. Особливості фізичної підготовки до виживання в екстремальних умовах. Правила тренувань їх системність.	**8**	2	2	4		2		6	
Тема 10. Психофізіологічна готовність життєзабезпечення.	**8**	2	2	4				6	
Тема 11. Самозахист. Безпека в домашньому середовищі.	**6**		2	4				8	
Тема 12. Виживання під час терористичних актів.	**8**		2	6			2	6	
Разом за змістовим модулем 3	**30**	**4**	**8**	**18**	**30**	**2**	**2**	**26**	
Змістовий модуль 4. Основи практичного виживання									
Тема 13. Пошук води. Рослинна їжа в екстремальних умовах. Охота, ловля та рибалка. Приладдя для приготування. Принципи	**6**		2	4	**6**			6	

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин								
	денна форма				заочна форма				
	Усього	у тому числі			Усього	у тому числі			
		Л	П	С.р.		Л	П	С.р.	
готування.									
Тема 14. Побудова укриттів. Добування вогню.	**8**		2	6	**8**			8	
Тема 15. Прогнозування погоди. Виживання в полярних умовах. Виживання в пустелі та на морі.	**8**	2	2	4	**8**			8	
Тема 16. Виживання під час стихійних лих. Заходи по рятуванню. Орієнтування на місцевості.	**8**	2	2	4	**8**		2	6	
Разом за змістовим модулем 4	**30**	**4**	**8**	**18**	**30**		**2**	**28**	
Змістовий модуль 5. Безпека та домедична допомога									
Тема 17. Основні правила безпеки в екстремальних умовах.	**8**	2		6	**8**	2		6	
Тема 18. Принципи надання першої медичної допомоги.	**8**		2	6	**6**			6	
Тема 19. Виживання під час стихійних лих та надзвичайних ситуацій.	**8**	2	2	4	**8**			8	
Тема 20. Рятувальні технології та дії у кризових ситуаціях.	**6**	2	2	2	**8**			8	
Разом за змістовим модулем 5	**30**	**6**	**6**	**18**	**30**	**2**	**-**	**28**	
Разом за курсом	**150**	**30**	**30**	**90**	**150**	**6**	**6**	**138**	

Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	**Тема 1.** Психологія виживання.	2	2
2.	**Тема 2.** Поняття стресу, його види та боротьба з ним	2	
3.	**Тема 3.** Екстремальна ситуація як соціально-психологічний феномен.	2	
4.	**Тема 4.** Командна взаємодія та координація в екстремальних умовах. Прийняття рішень та лідерство у стресових ситуаціях. Методи подолання стресу та розвитку психологічної стійкості.	2	
5.	**Тема 5.** Одяг та спорядження для екстремальних умов. Похідний набір.	2	
6.	**Тема 6.** Планування маршруту, вивчення ландшафту та погодних умов.	2	
7.	**Тема 7.** Акліматизація та фізична підготовка до виживання.	2	
8.	**Тема 8**. Організація автономного існування в екстремальних умовах.	2	
9.	**Тема 9.** Особливості фізичної підготовки до виживання в екстремальних умовах. Правила тренувань їх системність.	2	2
10.	**Тема 10.** Психофізіологічна готовність життєзабезпечення.	2	
11.	**Тема 11**. Самозахист. Безпека в домашньому середовищі.		
12.	**Тема 12**. Виживання під час терористичних актів.		

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
13.	**Тема 13.** Пошук води. Рослинна їжа в екстремальних умовах. Охота, ловля та рибалка. Приладдя для приготування. Принципи готування.		
14.	**Тема 14.** Побудова укриттів. Добування вогню.		
15.	**Тема 15.** Прогнозування погоди. Виживання в полярних умовах. Виживання в пустелі та на морі.	2	
16.	**Тема 16.** Виживання під час стихійних лих. Заходи по рятуванню. Орієнтування на місцевості.	2	
17.	**Тема 17.** Основні правила безпеки в екстремальних умовах.	2	2
18.	**Тема 18.** Принципи надання першої медичної допомоги.		
19.	**Тема 19.** Виживання під час стихійних лих та надзвичайних ситуацій.	2	
20.	**Тема 20.** Рятувальні технології та дії у кризових ситуаціях.	2	
	Разом	**30**	**6**

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	**Тема 1.** Психологія виживання.		
2.	**Тема 2.** Поняття стресу, його види та боротьба з ним		
3.	**Тема 3.** Екстремальна ситуація як соціально-психологічний феномен.	2	
4.	**Тема 4.** Командна взаємодія та координація в екстремальних умовах. Прийняття рішень та лідерство у стресових ситуаціях. Методи подолання стресу та розвитку психологічної стійкості.	2	
5.	**Тема 5.** Одяг та спорядження для екстремальних умов. Похідний набір.		
6.	**Тема 6.** Планування маршруту, вивчення ландшафту та погодних умов.	2	
7.	**Тема 7.** Акліматизація та фізична підготовка до виживання.		
8.	**Тема 8**. Організація автономного існування в екстремальних умовах.	2	2
9.	**Тема 9.** Особливості фізичної підготовки до виживання в екстремальних умовах. Правила тренувань їх системність.	2	
10.	**Тема 10.** Психофізіологічна готовність життєзабезпечення.	2	
11.	**Тема 11**. Самозахист. Безпека в домашньому середовищі.	2	
12.	**Тема 12**. Виживання під час терористичних актів.	2	2
13.	**Тема 13.** Пошук води. Рослинна їжа в екстремальних умовах. Охота, ловля та рибалка. Приладдя для приготування. Принципи готування.	2	
14.	**Тема 14.** Побудова укриттів. Добування вогню.	2	
15.	**Тема 15.** Прогнозування погоди. Виживання в полярних умовах. Виживання в пустелі та на морі.	2	
16.	**Тема 16.** Виживання під час стихійних лих. Заходи по рятуванню. Орієнтування на місцевості.	2	2
17.	**Тема 17.** Основні правила безпеки в екстремальних умовах.		
18.	**Тема 18.** Принципи надання першої медичної допомоги.	2	
19.	**Тема 19.** Виживання під час стихійних лих та надзвичайних	2	

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
	ситуацій.		
20.	**Тема 20.** Рятувальні технології та дії у кризових ситуаціях.	2	
	Разом	30	6

Самостійна робота

Самостійна робота студентів передбачає навчально-пізнавальну діяльність із самостійного пошуку інформаційних джерел для вивчення питань за темами дисципліни, що рекомендуються для самостійного ознайомлення з метою поглиблення та розширення знань, формування та розвитку ключових, професійних, спеціально-професійних компетентностей. Організація самостійної роботи студентів спрямована на навчання студентів щодо творчої і самостійної праці, планування особистої стратегії навчання, раціональної організації свого часу, аналізу та інтерпретації результатів науково-дослідної роботи. Основні види самостійної роботи, передбачені для опанування навчальної дисципліни.

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання:

- підготовка до практичних занять – ***2-3 год./1 робота***;
- написання рефератів, есе, виконання розрахункових, розрахунково-графічних або графічних робіт, домашньої контрольної роботи, перекладу, аналітичний огляд, аналіз практичних, проблемних ситуацій (обсяг однієї роботі 10-20 аркушів А4) – ***мінімум 15 годин на 1 роботу***;
- підготовка до контрольних заходів – (***15-30) год. на 1 захід***.

Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Підготовка до лекцій	30	30
2	Підготовка до практичних робіт	30	30
3	Підготовка до контрольної роботи	30	76
	Разом	**90**	**138**

6. МЕТОДИ НАВЧАННЯ, ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ТА МЕТОДІВ ЇХ ДЕМОНСТРУВАННЯ

Методи навчання – способи, якими забезпечується набуття здобувачами відповідних компетенцій через засвоєння програмного матеріалу та активізацію навчального процесу, а саме:

- **для всіх видів занять:** робота з літературою; пояснення; дискусія; диспут; демонстрування;
- **для лекційних занять:** лекція; бесіда; ілюстрування; відеометод;
- **для практичні заняття:** вправа; інструктаж;
- **методи контролю і самоконтролю:** фронтальне опитування; контрольні роботи; контрольні тестові роботи програмованого типу (перелік запитань і можливі варіанти відповідей).

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання виступають:

- контроль засвоєння теоретичних знань (опитування на практичних заняттях);
- оцінювання письмових завдань;
- перевірка та оцінювання самостійної роботи студентів;
- використання пакетів тестів;

- використання пакетів завдань для підсумкового контролю знань.

7. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Досягнення студента оцінюються за 100-бальною системою Університету. Підсумкова оцінка навчального курсу включає в себе оцінки з поточного контролю і оцінки заключного іспиту (за його наявності).

У кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок. У проміжних оцінках студент може набрати від 60 балів до 100 балів. Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру (активність, участь в дискусіях; виконання завдань та інше). Питома вага заключного іспиту в загальній системі оцінок – 40 балів. Право здавати заключний іспит дається студенту, якій з урахуванням максимальних балів проміжних оцінок і заключного іспиту набирає не менше 60 балів. Підсумкова оцінка навчального курсу є сумою проміжних оцінок і оцінки іспиту.

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті та за результатами виконання завдань самостійної роботи. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на практичних заняттях та набутих практичних навичок під час виконання завдань практичних робіт. Зарахування кредитів навчального курсу можливо тільки після досягнення результатів, запланованих РПНД, що виражається в одній з позитивних оцінок, передбачених чинним законодавством.

Форми контролю результатів навчальної діяльності студентів та їх оцінювання

Відповіді на практичних заняттях		Критерії оцінювання
Денна форма	Заочна форма	
5	10	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міжпредметні зв'язки, містить аргументовані висновки.
4	8-9	Відповідь в цілому правильна, достатньо повна, логічна; допущені несуттєві помилки та неточності у викладенні матеріалу
3	6-7	Відповідь частково правильна, містить неточності, недостатньо обґрунтована.
2	4-5	Відповідь має суттєві помилки, аргументи несформульовані, використовуються невірна термінологія.
1	1-3	Відповідь містить значну кількість суттєвих помилок, не обґрунтована.
0		Студент не дає відповіді.
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 75 балів (для студентів денної форми навчання 15 занять по 5 балів та для студентів заочної форми навчання 3 заняття по 20 балів)		

Поточний модульний контроль у формі тестування денна форма

Правильних відповідей, %	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
Бал	25	23	20	17	15	12	10	7	5	2

Поточний модульний контроль у формі тестування заочна форма

Правильних відповідей, %	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
Бал	40	36	32	28	24	20	16	12	8	4

Форма контролю	Максимальна кількість балів	
	Денна форма	Заочна форма
Відповіді на практичних заняттях	15×5 балів=75 балів	3×20 балів=60 балів
Поточний модульний контроль	25 балів	40 балів
Всього	100	100

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

		Денна форма		Заочна форма	
		Вид роботи	Кількість балів	Вид роботи	Кількість балів
ЗМ1	Т1	Практичне заняття			
	Т2	Практичне заняття			
	Т3	Практичне заняття	5		
	Т4	Практичне заняття	5		
ЗМ2	Т5	Практичне заняття			
	Т6	Практичне заняття	5		
	Т7	Практичне заняття			
	Т8	Практичне заняття	5	Практичне заняття	20
ЗМ3	Т9	Практичне заняття	5		
	Т10	Практичне заняття	5		
	Т11	Практичне заняття	5		
	Т12	Практичне заняття	5	Практичне заняття	20
ЗМ4	Т13	Практичне заняття	5		
	Т14	Практичне заняття	5		
	Т15	Практичне заняття	5		
	Т16	Практичне заняття	5	Практичне заняття	20
ЗМ5	Т17	Практичне заняття			
	Т18	Практичне заняття	5		
	Т19	Практичне заняття	5		
	Т20	Практичне заняття	5		
Поточний модульний контроль			**25**		**40**
Сума			**100**		**100**

9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ.

Основна література

1. Бобров В. М. Основи виживання в екстремальних умовах. – К.: Здоров’я, 2019.
2. Кравченко С. І. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях. – Л.: Наука, 2018.
3. Литвиненко П. П. Тактика та техніка виживання у природному середовищі. – К.: Освіта, 2020.

Додаткова література

1. Мельник І. В. Перша допомога в екстремальних умовах. – Х.: Фактор, 2017.
2. Деркач О. С. Фізична підготовка та самозахист у критичних ситуаціях. – К.: Спорт, 2018.
3. Томас М. Survival Skills: Wilderness and Urban Survival Techniques. – London: HarperCollins, 2021.

Електронні ресурси

1. Walker J. Extreme Situations: Psychology and Behavior – Routledge, 2020. URL: https://www.routledge.com
2. National Outdoor Leadership School (NOLS) – https://www.nols.edu
3. Survival Resources Online – https://www.survivalresources.com

Розробник програми _____Віталій ЛЕЛЕКА