Комунальний заклад

«Чернігівське вище професійне училище побутового обслуговування»

Чернігівської обласної ради

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. директора КЗ «Чернігівське вище професійне училище побутового обслуговування» ЧОР
_____ Вікторія МАЛОФЕЄНКО
«28» серпня 2026 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Основи національного спротиву»

Освітньо-професійна програма: «Перукарське мистецтво та декоративна косметика»

Галузь знань: J Транспорт та послуги

Спеціальність: J 1 Послуги краси

Робоча програма навчальної дисципліни складена на підставі ОПП «Перукарське мистецтво та декоративна косметика»

Розглянуто та погоджено на засіданні циклової комісії «Перукарське мистецтво та декоративна косметика»
Протокол №1 від «27» серпня 2026 року

Голова циклової комісії _____ Антоніна ОГОЛЬЦОВА
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Чернігів – 2026

1. Опис навчальної дисципліни

Показник	Значення показника
Назва дисципліни	Основи національного спротиву
Характеристика навчальної дисципліни	Обов'язкова дисципліна Дисципліна, що формує загальні компетентності
Освітній компонент	ОК 8
Кількість кредитів за стандартом за ОПП (скорочений термін)	 3 3
Кількість годин за навчальним планом: Загальний обсяг: Лекції Практичні заняття Самостійна робота	 90 36 24 30
Метод підсумкового контролю	залік
Розподіл за курсами за семестрами	 1 курс 1,2 семестр

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета:

- формування знань, умінь і навичок щодо дій в екстремальних ситуаціях, розуміння базової структури сектору безпеки й оборони України та правові основи національного спротиву;
- формування у студентів фахової передвищої освіти правильного розуміння базових навичок домедичної допомоги, самодопомоги та тактики безпечної поведінки під час надзвичайних ситуацій, а також володіти методами зниження рівня тривожності, збереження високої працездатності та швидкої адаптації до стресових умов;
- формування у студертів фахової передвищої освіти навичок ефективно співпрацювати у групі, підпорядковуватися єдиному керівництву та брати на себе відповідальність за безпеку колективу.
- формування у студентів фахової передвищої освіти правильно розпізнавати дезінформацію, протидіяти ворожим інформаційно-психологічним операціям (ІПСО) та аналізувати джерела.

Завдання:

- Набуття знань про засадничі та правові аспекти національного спротиву.
- Оволодіння навичками домедичної допомоги за протоколом MARCH.
- Вивчення основ мінної безпеки та дій в умовах застосування зброї масового ураження.

- Орієнтування на місцевості з використанням сучасних геоінформаційних систем.
- Ознайомлення з порядком дій у кризових ситуаціях та основами виживання.
- Формування психологічної стійкості та навичок протидії ІПСО.

3. Структура навчальної дисципліни

№ з/п	Назва теми	Всього годин	З них			
			У тому числі			Самостійна робота
			Аудиторні	Лекції	Практичні заняття	
	Аудиторна підготовка	**90**	**60**	**36**	**24**	**30**
1	Національний спротив	8	4	4		4
2	Міжнародне гуманітарне право	4	2	2		2
3	Психологічна підготовка та стійкість	6	4	2	2	2
4	Домедична допомога	20	12	4	8	8
5	Військова топографія, навігація і орієнтування на місцевості	6	4	2	2	2
6	Зв'язок та передавання інформації	6	4	2	2	2
7	Зброя масового ураження	6	4	2	2	2
8	Інженерна підготовка та мінна безпека	8	6	4	2	2
9	Тактична підготовка	8	6	4	2	2
10	Вогнева підготовка (основи)	10	8	6	2	2
11	Виживання та спеціальна підготовка	8	6	4	2	2
РАЗОМ		**90**	**60**	**36**	**24**	**30**

4. Програма навчальної дисципліни

Тема 1. Національний спротив

Національно-патріотична підготовка (історичний шлях формування української нації та війська, боротьба за державність, формування національної ідентичності).

Правові засади національного спротиву (законодавство України, мета, завдання та складові сили територіальної оборони, рух опору, добровільні формування територіальних громад, підготовка населення).

Історико-військовий вимір (Українські практики самоорганізації населення для захисту державності, громади й території).

Мотиваційний аспект(Формування готовності до виконання конституційного обов'язку щодо захисту вітчизни, незалежності та територіальної цілісності України).

Самостійна робота:

- Історичний досвід української самоорганізації національного спротиву в умовах збройної агресії та окупаційного тиску.
- Інституціоналізація Сил ТрО та Руху опору: Закон України «Про основи національного спротиву» та його практична реалізація після 2022 року.
- Історичні приклади територіальних осередків спротиву в умовах окупаційного тиску.

Тема 2. Міжнародне гуманітарне право

Норми та принципи МГП (правила ведення війни, заборонені засоби і методи, захист цивільного населення та жертв збройних конфліктів, права військовополоненого та інтернованої особи) та відповідальність за їх порушення (механізми документування злочинів, діяльність Міжнародного руху Червоного Хреста і Червоного Півмісяця).

Самостійна робота:

– Діяльність Міжнародного руху Червоного Хреста і Червоного Півмісяця в Україні.
– Роль Міжнародного Комітета Червоного Хреста (МКЧХ) у захисті жертв війни та моніторингу дотримання МГП в Україні

Тема 3. Психологічна підготовка та стійкість

Стресостійкість: прийоми саморегуляції психіки, вплив стресових факторів, дезадаптивні стани (істерика, паніка, агресія, ступор), подолання страху і паніки.

Допомога: Протокол надання першої психологічної допомоги «б.П», надавання першої психологічної допомоги в екстремальних умовах, подолання дезадаптивних станів людської психіки, психологічна самодопомога (у моменті та після події), техніки контролю та самомоніторингу психічних реакцій і станів.

Практичне заняття № 1, 2. Відпрацювання протоколу надання першої психологічної допомоги, прийомів психологічної самодопомоги.

Самостійна робота:

– Бойова втома, вигорання та гострі стресові реакції в умовах тривалого екстремального навантаження: психологічна діагностика та методи самодопомоги.
– Застосування прийомів саморегуляції психіки в стресових ситуаціях, виявлення та класифікація дезадаптивних станів людської психіки, які виникають у відповідь на стрес.

Тема 4. Домедична допомога

Основи та принципи надання домедичної допомоги в умовах бойових дій та при надзвичайних ситуаціях. Алгоритм надання допомоги за алгоритмом MARCH, PAWS, етапи надання допомоги (допомога під загрозою — Care under fire/Threat, (CUF) та допомога в польових умовах (Tactical Field Care (TFC)).

Склад індивідуальної аптечки та правила її використання. Види кровотеч і способи їх зупинки (засіб для зупинки кровотечі механічний вороткового типу). Забезпечення прохідності дихальних шляхів. Надання допомоги при травмах грудної клітки, внутрішніх органів, кінцівок та інших ушкодженнях. Профілактика захворювань і травматизму.

Ознаки шоку в польових умовах та особливості надання домедичної допомоги постраждалим у стані травматичного шоку. Поняття гіпотермії. Основи медичної евакуації, способи переміщення постраждалих, дотримання правил безпеки під час надання домедичної допомоги.

Принципи надання допомоги в польових умовах (TFC), підготовка та здійснення медичної евакуації.

Практичне заняття № 3 Способи зупинки кровотеч, накладання турнікету та імпровізованих джгутів.

Практичне заняття № 4 Допомога при травмах грудної клітки, внутрішніх органів, кінцівок; профілактика травматизму.

Практичне заняття № 5. Техніка накладання турнікету та імпровізованих джгутів.

Практичне заняття № 6 Зупинка кровотеч, забезпечення прохідності дихальних шляхів.

Практичне заняття № 7 Евакуація пораненого одним рятувальником (за лямки, під пахви, за пасок, метод пожежника).

Практичне заняття № 8 Евакуація пораненого двома рятувальниками.

Практичне заняття № 9. Надання допомоги при пораненнях, отруєннях та бойових ураженнях з використанням АМЗІ й табельних засобів.

Практичне заняття № 10. Виконання нормативів з домедичної допомоги.

Самостійна робота:

– Методи зупинки критичних кровотеч.
– Причини непрохідності (западання язика при втраті свідомості, сторонні тіла, травми обличчя та шиї.
– Поняття про відкритий, закритий та напружений пневмоторакс. Ознаки та симптоми.
– Проведення базової серцево-легеневої реанімації (СЛР) у дорослих та дітей.
– Профілактика та боротьба з гіпотермією та шоком у постраждалих з політравмою.
– Домедична допомога при термічних, хімічних та радіаційних опіках.
– Склад індивідуальної медичної аптечки.
– Профілактика захворювань і травматизму.
– Способи переміщення постраждалого.

Тема 5 Військова топографія, навігація і орієнтування на місцевості

Робота з картами, орієнтування на місцевості та в умовах обмеженої видимості, рух за азимутом.

Використання ПАК «Кропива», OsmAnd, MilChat.

Практичне заняття № 11 Визначення маршрутів та обрахунок відстаней на паперових картах, застосування компасу, визначення точки стояння, сторін горизонту, орієнтирів і відстаней до об’єктів.

Практичне заняття № 12. Порядок руху за азимутом, способи дотримання напрямку руху і подолання (обходу) перешкод..

Самостійна робота:

– Орієнтування за небесними світилами, компасом, годинником та місцевими предметами.
– Використання геоінформаційних систем для орієнтування на місцевості.

Тема 6 Зв'язок та передавання інформації

Принципи роботи доступних засобів зв'язку, правила радіообміну, робота з радіостанціями малої потужності.

Використання стандартів зв’язку та телекомунікаційних протоколів.

Практичне заняття № 13, 14. Робота з радіостанціями малої потужності, застосування тактичних сигнальних жестів.

Самостійна робота:

– Захист інформації в цифрових мережах, використання супутникового зв'язку.
– Організація захищених локальних цифрових мереж на базі супутникових шлюзів в умовах відсутності стаціонарної інфраструктури.

Тема 7 Зброя масового ураження

Види радіаційного, хімічного, біологічного зараження та захист від них, ознаки застосування зброї масового ураження.

Дії при застосуванні зброї масового враження.

Практичне заняття №15 Користування протигазом і загальновійськовим захисним комплектом, дії за сигналом «Хімічна тривога».

Практичне заняття № 16дії за спалахом ядерного вибуху; дії за сигналом «Хімічна тривога».

Самостійна робота:

– Дії особового складу на зараженій місцевості.
– Часткова та повна спеціальна обробка особового складу, зброї та спорядження після виходу з зони РХБ ураження (Деконтамінація).

Тема 8. Інженерна підготовка та мінна безпека

Заходи безпеки при поводжені з вибуховими речовинами. Види інженерних загороджень, основні засоби і способи їх подолання.

Основи мінної безпеки, класифікація вибухонебезпечних предметів, демаскуючі ознаки вибухових засобів.

Інженерне облаштування позицій, маршрутів та маскування, властивості місцевості.

Загальні принципи інженерного облаштування позицій та маскування в умовах сучасних загроз та ударних БпЛА;

Практичне заняття № 17. Порядок дій при виявленні мін і вибухонебезпечних предметів.

Практичне заняття № 18 Облаштовувати окоп і схованки, у тому числі від загрози з боку БпЛА.

Самостійна робота:

– Мінно-вибухові загородження противника та тактика їх подолання підрозділом.
– Невибухові та комбіновані інженерні загородження: структура та способи штурмового подолання.

Тема 9. Тактична підготовка

Основи загальновійськового бою. Дії солдата в оборонному бою, ведення вогню та відбиття наступу противника.

Порядок дій під час маневру (переміщення) з тимчасової на основну вогневу позицію, у разі обходу противником з флангу, застосування ударних БпЛА.

Дії у наступальному бою, під час штурму траншеї, застосування наступальних (оборонних) гранат.

Основи протидії FPV- дронам.

Практичне заняття № 19, 20. Відпрацювання способів пересування на полі бою, дій під час вогневого ураження ворога, роботи в «двійках», зайняття та зміни вогневої позиції.

Самостійна робота:

– Тактичні прийоми застосування БпЛА різних типів у сучасному загальновійськовому бою.
– Комплексна протидія БпЛА: демаскуючі ознаки, вразливі місця та методи знищення.

Тема 10 Вогнева підготовка (основи)

Заходи безпеки під час поводження зі стрілецькою зброєю і ручними гранатами.

Маніпуляції з АК/AR системами, правила безпеки при поводженні зі стрілецькою зброєю.

Прицілювання, коригування вогню, усунення несправностей стрілецької зброї. Призначення, будова та принцип дії ручних гранат. Прийоми та правила метання ручних гранат.

Практичне заняття № 21, 22. Неповне розбирання і збирання зброї; підготовчі вправи з навчання кучності стрільби та одноманітного прицілювання.

Практичне заняття № Стрільба зі стрілецької зброї

Самостійна робота:

– Тактико-технічні характеристики та бойові властивості стрілецької зброї.
– Основи управління вогнем та порядок постановки вогневих завдань.

Тема 11. Виживання та спеціальна підготовка

Дії за сигналами оповіщення та під час обстрілів. Підготовка тривожної валізи.

Добування і очищення води, розведення вогню, приготування їжі.

Захист від переохолодження, спорудження укриттів, маскування.

Порядок організації переміщення (пересування) в зоні бойових дій;

Практичне заняття №23 Добування і очищення води, розведення вогню, приготування їжі

Практичне заняття № 24 Облаштувати прості укриття з урахуванням умов місцевості.

Самостійна робота:

– Організація автономного життєзабезпечення: водопостачання, харчування та добування вогню.
– Облаштування тимчасових укриттів та надання самодопомоги в умовах ізоляції.

№ Теми	Кількість годин на тему	Назва теми	Кількість годин на заняття	№ заняття	Назва теми заняття
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
І СЕМЕСТР					
1	4	**Національний спротив**	1	1	**Національно патріотична підготовка:** Шлях становлення нації, історичний досвід української самоорганізації національного спротиву в умовах збройної агресії та окупаційного тиску, історія захисту України, формування національної ідентичності, бойовий шлях українського війська, перспективи розвитку держави.
			1	2	**Правові засади:** Законодавство України про національний спротив, його мета, завдання та складові (Сили Територіальної оборони, Рух опору, добровільні формування територіальних громад, підготовка населення).
			1	3	**Історико-військовий вимір:** Українські практики самоорганізації населення для захисту державності, громади й території; історичні приклади територіальних осередків спротиву в умовах окупаційного тиску.
			1	4	**Мотиваційний аспект:** Формування готовності до виконання конституційного обов’язку щодо захисту Вітчизни, незалежності та територіальної цілісності України.
2	2		1	5	**Норми та принципи:** Основні принципи міжнародного гуманітарного права, правила ведення війни, заборонені

		Міжнародне гуманітарне право			засоби і методи ведення війни. Правовий статус учасників збройних конфліктів.
			1	6	**Захист населення:** Права цивільного населення, військовополонених та інтернованих осіб. **Відповідальність:** Наслідки порушення норм міжнародного гуманітарного права та механізми документування злочинів.
3	4	**Психологічна підготовка та стійкість**	1	7	**Стресостійкість:** Прийоми, методи та способи саморегуляції психіки, особливості впливу стресових факторів на психіку людини в умовах надзвичайних ситуацій та збройного конфлікту, дезадаптивні психічні стани (Істерика, паніка, агресія, ступор) та їх прояви. **Самостійна робота**. Диференціація стресових станів людини в умовах бойових дій, в окупації, на підконтрольній державі території, під час техногенних катастроф, стихійних лих, терористичних актів. Ознаки дезінформації та маніпулятивних технологій. Методи верифікації інформації та критичного мислення для протидії ІПСО. Вплив інформаційного середовища на психоемоційний стан, методи саморегуляції, подолання страху та паніки.
			1	8	**Практичне заняття №1** Алгоритми подолання страху та панічних реакцій. Практичні техніки саморегуляції психіки (дихальні, м’язові, когнітивні, поведінкові), у тому числі швидкого застосування в екстремальних умовах.

			1	9	Протокол надання першої психологічної допомоги «б.П», надавання першої психологічної допомоги в екстремальних умовах, подолання дезадаптивних станів людської психіки, психологічна самодопомога (у моменті та після події), техніки контролю та самомоніторингу психічних реакцій і станів.
			1	10	**Практичне заняття №2** **Допомога:** Застосування прийомів саморегуляції психіки в стресових ситуаціях, виявлення та класифікація дезадаптивних станів людської психіки, які виникають у відповідь на стрес.
4	12	**Домедична допомога**	1	11	Основи і принципи тактичної медицини. Склад індивідуальної аптечки та правила її використання. Види кровотеч і способи їх зупинки (засіб для зупинки кровотечі механічний воротkового типу). Ознаки шоку в польових умовах та особливості надання домедичної допомоги постраждалим у стані травматичного шоку. Поняття гіпотермії. Основи медичної евакуації, способи переміщення постраждалих, дотримання правил безпеки під час надання домедичної допомоги.
			1	12	Алгоритм допомоги на етапі MARCH «допомога під вогнем/під загрозою» (CUF).
			1	13	Принципи надання допомоги в польових умовах (TFC), підготовка та здійснення медичної евакуації. Алгоритм надання допомоги PAWS.
				14	Склад індивідуальної аптечки та правила її використання. Види кровотеч і способи їх зупинки (засіб для зупинки кровотечі механічний воротkового типу). Забезпечення прохідності дихальних шляхів.

					Надання допомоги при травмах грудної клітки, внутрішніх органів, кінцівок та інших ушкодженнях. Профілактика захворювань і травматизму. Ознаки шоку в польових умовах та особливості надання домедичної допомоги постраждалим у стані травматичного шоку. Поняття гіпотермії. Основи медичної евакуації, способи переміщення постраждалих, дотримання правил безпеки під час надання домедичної допомоги.
			1	15	**Практичне заняття № 3** Способи зупинки кровотеч, накладання турнікету та імпровізованих джгутів.
			1	16	**Практичне заняття № 4** Допомога при травмах грудної клітки, внутрішніх органів, кінцівок; профілактика травматизму.
			1	17	**Практичне заняття № 5.** Техніка накладання турнікету та імпровізованих джгутів.
			1	18	**Практичне заняття № 6** Зупинка кровотеч, забезпечення прохідності дихальних шляхів.
			1	19	**Практичне заняття № 7** Евакуація пораненого одним рятувальником (за лямки, під пахви, за пасок, метод пожежника).
			1	20	**Практичне заняття № 8** Евакуація пораненого двома рятувальниками.
			1	21	**Практичне заняття № 9** Надання допомоги при пораненнях, отруєннях та бойових ураженнях з використанням АМЗІ й табельних засобів.

			1	22	**Практичне заняття №10.** Виконання нормативів з домедичної допомоги.
5	4	**Військова топографія, навігація і орієнтування на місцевості**	1	23	Основи топографічної грамотності. Класифікація та масштаби військових карт. Розрахунок відстаней, координатні сітки (UTM, МГРС) та визначення точних координат цілей.
			1	24	**Практичне заняття №11** Тактична орієнтація на місцевості без приладів та за допомогою компаса. Способи визначення сторін світу за небесними світилами та місцевими предметами. Визначення магнітного азимута, врахування магнітного схилення та рух за азимутами в умовах обмеженої видимості (вночі, у тумані, в лісі).
			1	25	Сучасна супутникова навігація та робота з військовими ГІС (на прикладі «Кропива», Delta тощо). Принцип роботи GPS/GNSS навігаторів у бойових умовах.
			1	26	**Практичне заняття №12** Навігаційна безпека: орієнтування в умовах радіоелектронної боротьби (РЕБ) та супутникового спуфінгу. Методи протидії: комбінована навігація, ведення шляху за часом і швидкістю (числення шляху), прив'язка до орієнтирів.
II семестр					
6	4	**Зв'язок та передавання інформації**	1	27	Принципи роботи доступних засобів зв’язку.
			1	28	**Практичне заняття №13**Правила радіообміну, робота з радіостанціями малої потужності, засобами супутникового зв’язку.

			1	29	**Практичне заняття №14** Використання стандартів зв’язку та телекомунікаційних протоколів.
			1	30	Захист інформації та дій в умовах застосування противником засобів підслуховування, перешкоджання і придушення зв’язку.
7	4	**Зброя масового ураження**	1	31	Види радіаційного, хімічного, біологічного зараження та захист від них, види зброї масового ураження та радіаційних, хімічних небезпечних об’єктів, порядок дій на зараженій місцевості.
			1	32	**Практичне заняття №15** Використання протигазів, загальновійськових захисних
			1	33	Комплектів, захисних споруд та природних укриттів.
			1	34	**Практичне заняття №16** Алгоритм дій при застосуванні зброї масового ураження
8	6	**Інженерна підготовка та мінна безпека**	1	35	Основи мінної безпеки. Класифікація вибухонебезпечних предметів, демаскуючі ознаки вибухонебезпечних предметів. Порядок дій при виявленні мін і вибухонебезпечних предметів. Заходи безпеки при поводженні з вибуховими речовинами.
			1	36	Порядок дій при виявленні мін і вибухонебезпечних предметів. Заходи безпеки при поводженні з вибуховими речовинами.
			1	37	**Загородження.** Види інженерних загороджень, основні засоби і способи їх подолання.
			1	38	**Практичне заняття №17**Інженерне облаштування позицій, маршрутів та маскування. Використання властивостей місцевості. Загальні принципи

					інженерного облаштування позицій та маскування в умовах сучасних загроз та ударних БпЛА;
			1	39	Індивідуальне маскування, звуко- та світломаскування; протитанкові та протипіхотні міни, їх бойові характеристики.
			1	40	**Практичне заняття №18** Види та класифікація інженерних мін (протипіхотні, протитанкові, протитранспортні, спеціальні). Правила поведінки та алгоритм дій у разі виявлення ВНП чи потрапляння на мінне поле.
9	6	**Тактична підготовка**	1	41	Прямі та опосередковані ознаки встановлених мін та вибухових пристроїв. Особливості виявлення мін-пасток, саморобних вибухових пристроїв (СВП) та нерозірваних боєприпасів у зоні бойових дій.
			1	42	Етапи та послідовність фортифікаційного обладнання позицій. Облаштування позицій з урахуванням захисту від артилерійського вогню та ударних БПЛА.
			1	43	Класифікація місцевості за рельєфом (пересічена, гірська, рівнинна) та захисними властивостями. Використання природних укриттів (складки рельєфу, лісосмуги, будівлі) для захисту від засобів ураження та спостереження противника.
			1	44	Тактичні сигнали та жести при роботі малої бойової групи.
			1	45	**Практичне заняття №19** Використання природних укриттів (складки рельєфу, лісосмуги, будівлі) для захисту від засобів ураження та спостереження противника.

			1	46	**Практичне заняття №20** Основи взаємодії в малих тактичних групах («двійки», «трійки»)
10	8	**Вогнева підготовка (основи)**	1	47	Заходи безпеки під час поводження зі стрілецькою зброєю і ручними гранатами Види стрілецької зброї, тактико-технічні характеристики, загальна будова, порядок неповної розборки та зборки
			1	48	Основи балістики. Маніпуляції з AEC/AR системами, прицілювання, коригування вогню. Затримки при стрільбі та способи їх усунення, правила безпеки.
			1	49	Призначення, будова та принцип дії ручних гранат. Прийоми та правила метання ручних гранат.
			1	50	Порядок чищення та догляду за зброєю. Алгоритм і логіка пристрілки зброї на різні дистанції. Прицілювання, коригування вогню, усунення несправностей стрілецької зброї.
			1	51	Чотири золоті правила безпеки (Купера), правила поведінки на стрільбищі та юридичні аспекти використання зброї. Відпрацювання вправ поводження зі зброєю.
			1	52	Тактична та екстрена зміна магазинів, маніпуляції в умовах стресу, класифікація та швидке лікування заклинювань зброї.
			1	53	**Практичне заняття** №21 Відпрацювання вправ для виконання стрільби лежачи, з коліна, після переміщення, із-за укриття.

			1	54	**Практичне заняття** №22 Проведення практичних стрільб, виконання вправ зі стрільби та використання стрілецької зброї і боєприпасів. Чистка та догляд в польових умовах.
11	6	**Виживання та спеціальна підготовка**	1	55	**Автономія**. Дії за сигналами оповіщення та під час обстрілів. Підготовка тривожної валізи.
			1	56	Спорудження і обладнання укриттів, маскування розташування і слідів перебування.
			1	57	**Практичне заняття №23.** Алгоритм виживання.
			1	58	Протидія впливу небезпечних природних умов на організм людини.
			1	59	Добування і очищення води, розведення вогню, приготування їжі в екстремальних умовах, захист від переохолодження,
			1	60	**Практичне заняття №24.** Добування і очищення води, розведення вогню, приготування їжі в екстремальних умовах, захист від переохолодження,
Усього					**60 годин**

5. Перелік компетентностей відповідно ОПП «Перукарське мистецтво та декоративна косметика»

Загальні компетентності:

- ЗК2 - Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
- ЗК8 - Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК9 - Здатність ефективно діяти в екстремальних і стресових ситуаціях, володіючи базовими навичками домедичної допомоги, психологічної стійкості та тактики безпечної поведінки під час надзвичайних ситуацій, а також уміння злагоджено працювати в команді, протидіяти інформаційним загрозам і розуміти правові основи національної безпеки й спротиву України.

6. Перелік результатів навчання відповідно ОПП «Перукарське мистецтво та декоративна косметика»

Результати навчання:

- РН2 - Діяти на основі етичних принципів, правових і безпекових норм у професійній діяльності з урахуванням культурних, релігійних, етнічних, історичних відмінностей та національних особливостей, використання форм рухової активності та вести здоровий спосіб життя
- РН4 - Діяти на основі етичних принципів, правових і безпекових норм у професійній діяльності з урахуванням культурних, релігійних, етнічних, історичних відмінностей та національних особливостей, використання форм рухової активності та вести здоровий спосіб життя
- РН18 - Діяти відповідно до загальних та спеціальних актів законодавства щодо національного спротиву та цивільного захисту в сфері послуг, демонструючи навички домедичної допомоги, безпечної поведінки в екстремальних ситуаціях, психологічної саморегуляції, командної взаємодії, лідерства, а також критичного мислення та інформаційної гігієни в межах освітньо-професійної програми.

7. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів передвищої освіти з навчальної дисципліни «Основи національного спротиву»

для підготовки фахових молодших бакалаврів
за спеціальністю J 1 «Послуги краси»

Рівень навчальних	Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів фахової передвищої освіти

досягнень здобувачів фахової передвищої освіти		
Незадовільно	2	Студент володіє не значною частиною тематичного матеріалу, має фрагментарні уявлення про поняття національної та громадянської ідентичності; знає базові визначення, але потребує підказок. Виконує лише найпростіші репродуктивні завдання за зразком; виявляє мінімальну обізнаність щодо заходів особистої безпеки чи життєвої стійкості. Демонструє пасивне ставлення до питань оборонної свідомості та захисту України. виявляє недостатньо сформовані творчі уміння та навички, володіє не значною частиною термінологічного мінімуму; його словниковий запас в основному дає змогу викласти власну думку. Виконує зі значними труднощами окремі елементи практичких робіт.
Задовільно	3	Студент відтворює основний матеріал курсу; розуміє важливість формування оборонної свідомості та громадянської ідентичності, але не завжди може аргументувати власну позицію. За допомогою викладача може застосувати базові алгоритми життєвої стійкості (наприклад, алгоритми дій у надзвичайних ситуаціях, домедична допомога); здатний до самостійної роботи за чіткими інструкціями. Усвідомлює свій зв'язок з державою, проте громадянська позиція ще перебуває на етапі формування.
Добре	4	Студент самостійно, логічно та правильно викладає теоретичний матеріал; вільно оперує поняттями національної ідентичності, оборонної свідомості та цивільного захисту; аналізує інформацію. Самостійно застосовує набуті компетентності для вирішення стандартних практичних завдань із життєвої стійкості та самостійності в умовах кризових ситуацій. Чітко виражає сформовану національну та громадянську ідентичність; розуміє свій обов'язок щодо захисту України та готовий до виконання базових завдань у цій сфері.
Відмінно	5	Студент володіє глибокими, системними знаннями; здатний критично аналізувати виклики національній безпеці, інтегрувати знання з інших дисциплін. Демонструє високий рівень життєвої стійкості, автономності та самостійності; оперативно та нестандартно діє в критичних ситуаціях; здатний моделювати стратегії захисту та безпеки (як особистої, так і колективної). Має стійку, активну громадянську позицію; демонструє високий рівень оборонної свідомості та беззастережну психологічну й практичну готовність до захисту України.

8. Очікувані результати навчання з дисципліни

В результаті вивчення навчальної дисципліни «Основи національного спротиву» студенти передвищої освіти повинні:

знати:

– мету та основні завдання національного спротиву, його складові;
– історію формування національного спротиву в умовах відсічі збройної агресії.
– основні терміни та поняття МГП;
– відповідальність за порушення норм МГП, основи юридичної відповідальності.
– прийоми та способи психічної саморегуляції;
– негативні психічні реакції та способи їх подолання.
– алгоритм домедичної допомоги на етапі CUF, способи евакуації;
– принципи надання допомоги в польових умовах (TFC).
– основи загальновійськового бою, бойові можливості підрозділів Сухопутних військ ЗСУ;
– порядок дій солдата в оборонному та наступальному бою, під час маневру та у критичних ситуаціях бою.
– призначення, тактико-технічні характеристики та загальну будову стрілецької зброї;
– заходи безпеки при поводженні зі стрілецькою зброєю.
– орієнтування на місцевості за допомогою компаса, карти, місцевих предметів та геоінформаційних систем.
– протитанкові та протипіхотні міни, їх характеристику, інженерні загородження, їх утримання та подолання;
– заходи безпеки при поводженні з вибуховими речовинами.
– основні способи зв'язку та тактичні сигнальні жести;
– правила ведення переговорів і користування засобами зв'язку.
– ознаки ядерного вибуху, хімічної атаки й застосування бойових біологічних речовин;
– засоби індивідуального захисту, дії на зараженій місцевості.
– порядок організації переміщення на території, яка контролюється противником;
– основні заходи забезпечення життєдіяльності в автономних умовах.

вміти:

– застосовувати здобуті знання для виконання конституційного обов'язку щодо захисту Вітчизни, незалежності та територіальної цілісності України.
– поводитися з військовополоненими, дотримуючись норм МГП.
– надавати першу психологічну допомогу та самодопомогу;
– контролювати власні психічні стани в умовах нервово-психічного напруження.
– здійснювати евакуацію пораненого одним і двома рятувальниками;
– надавати першу допомогу при пораненнях, кровотечах, отруєннях та інших бойових ураженнях;
– готувати та здійснювати медичну евакуацію, перевіряти прохідність дихальних шляхів;
– виконувати нормативи з домедичної допомоги.
– виконувати обов'язки солдата в оборонному бою;
– діяти в разі мінометного обстрілу, кулеметного вогню противника та застосування ударних БпЛА.

– застосовувати стрілецьку зброю, проводити перевірку бою зброї;
– виконувати підготовчі вправи стрільби.
– орієнтуватися на незнайомій місцевості за картою і без неї, планувати та рухатися за маршрутом;
– застосовувати програмні комплекси «Кропива», «MilChat».
– обирати місце для обладнання вогневої позиції, її фортифікаційне облаштування та маскування.
– застосовувати основні способи зв'язку та тактичні сигнальні жести;
– усувати типові несправності засобів зв'язку.
– користуватися протигазом і загальновійськовим захисним комплектом;
– діяти за сигналом «Хімічна тривога».
– організовувати місце розташування для малого підрозділу в умовах можливої зустрічі з противником;
– протидіяти впливу природних умов на організм людини.

9. Методи контролю результатів навчання

Поточний контроль:
- усне опитування;
- активність роботи на заняттях;
- доповіді, презентації на семінарських заняттях;
- виконання завдань самостійного опрацювання;

Проміжний контроль:
- проведення контрольних тестів/робіт;
- тематичне оцінювання;
- доповіді, презентації на семінарських заняттях;
- робота в малих групах;
- виконання завдань самостійного опрацювання;

Підсумковий контроль:
- семестрове оцінювання;
- річне оцінювання;
- залік

11. Методи навчання

- лекції, бесіди, пояснення;
- практичний показ/демонстрація;
- навчання з навчально/методичною літературою;
- дослідницький пошук за темами навчальної дисципліни;
- відеоконференції;
- онлайн-уроки на платформах Zoom при дистанційному/змішаному навчанні;
- семінарські заняття;
- бліц-опитування;

12. Методичне забезпечення

- конспект лекцій;
- інструкції до семінарських робіт;
- презентації;
- відеоролики;
- розроблені тести опитування;
- інтернет-ресурси;
- методичні посібники;
- власні напрацювання
- розроблені матеріали по курсу, які містяться в електронній бібліотеці ЧВПУ ПО;
- -розроблені матеріали по курсу, які містяться в електронній бібліотеці на порталі “Всеосвіта”, “На Урок”, “Світ професій”;

13. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

Обладнання:

1. Персональний комп’ютер
2. Intel(R) Pentium (R) 4 CPU 3.00 GHz 3.01 ГГц, 0,99ГБ ОЗУ – 1 шт. (ПК викладача).
    1) Ноутбук HP 245-G9 Notebook PC
    2) Периферійні пристрої:
    3) Мультимедіапроектор Epson EMP-S52
    4) Проєкційна дошка

Програмне забезпечення:
1) для перевірки знань Google форми та онлайн-конструктор тестів на порталі “Всеосвіта”, Kahoot!
2) єдина корпоративна/освітня платформа Google Workspace for Education;

14. Рекомендована література

Нормативно-правові акти та стандарти:

- Конституція України : Закон від 28.06.1996 № 254к/96-ВР // Відомості Верховної Ради України. 1996. № 30. Ст. 141. (зі змінами та доповненнями; ст. 65).
- Про затвердження Типової програми навчальної дисципліни «Основи національного спротиву» : наказ Міністерства освіти і науки України від 30.06.2026 № 1002. URL: mon.gov.ua (дата звернення: 19.07.2026).
- Про основи національного спротиву : Закон України від 16.07.2021 № 1702-IX // Відомості Верховної Ради України. 2021. № 41. Ст. 339.
- TCCC Guidelines 2026 — Клінічні рекомендації 2026 (Ukr/Eng) / Комітет TCCC (CoTCCC). 2026. URL: tccc.org.ua (дата звернення: 19.07.2026).

Навчальні видання, посібники та довідники:

10. Автономне виживання в екстремальних умовах : методичні рекомендації для підготовки підрозділів / Сили територіальної оборони ЗСУ. Київ, 2024. 48 с.
11. Лісовський П. М., Лісовська Ю. П. Основи національного спротиву : підручник. Київ : Видавничий дім «Кондор», 2026. 340 с.
12. Лісовський П. М. Кіберзахист повітряно-космічного простору та цифрова аналітика права в системі національного спротиву : науково-навчальний посібник. Київ : Видавничий дім «Кондор», 2025. 216 с.
13. Методичні матеріали C-UAS: Протидія БпЛА. Спеціалізоване видання / Проєкт «Sprotyv G7». 2023. URL: sprotyvg7.com.ua (дата звернення: 19.07.2026).
14. Петриця В., Єфімов Д. Тактична медицина : навчально-методичний посібник. 2-ге вид. Львів : Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, 2025. 184 с.
15. Підручник тактичної бойової допомоги потерпілим (Версія 5) / перекл. та адапт. Проєкт «Sprotyv G7». 2024. URL: sprotyvg7.com.ua (дата звернення: 19.07.2026).
16. Посібник з гігієни у соцмережах та кібербезпеки / Державна служба спеціального зв'язку та захисту інформації України. Київ, 2024. 32 с.
17. Рекомендації з виявлення фейків та ворожих ІПСО / Центр протидії дезінформації при РНБО України. Київ, 2025. URL: https://cpd.gov.ua (дата звернення: 19.07.2026).
18. Теорія і практика застосування безпілотних літальних апаратів (дронів) : практичний посібник / експертна група «UA Dynamics». 2023. URL: sprotyvg7.com.ua (дата звернення: 19.07.2026).
19. Теорія та практика тактичної підготовки : настанова / Командування Сил територіальної оборони ЗСУ. Київ, 2024. 112 с.
20. У разі надзвичайних ситуацій або війни : довідник / Центр стратегічних комунікацій та інформаційної безпеки. 2-ге вид. Київ, 2023. 28 с.

Вебресурси та онлайн-платформи:

- Базова військова підготовка : онлайн-курс / Навчальна платформа «Prometheus». URL: https://prometheus.org.ua (дата звернення: 19.07.2026).
- Кібербезпека для громадян : освітній серіал / Платформа «Дія.Освіта». URL: diia.gov.ua (дата звернення: 19.07.2026).
- Офіційний вебпортал Центру протидії дезінформації при РНБО України : аналітика, фейки, ІПСО. URL: https://cpd.gov.ua (дата звернення: 19.07.2026).
- Портал Тактичної медицини в Україні : офіційні протоколи та настанови TCCC / Комітет TCCC. URL: https://tccc.org.ua (дата звернення: 19.07.2026).
- Центр стратегічних комунікацій та інформаційної безпеки : інформаційна безпека та захист від маніпуляцій. URL: https://spravdi.gov.ua (дата звернення:19.07.2026).
- «Sprotyv G7» : інформаційно-методична платформа Сил ТрО ЗСУ / Навчальні матеріали з тактики, медицини та аеророзвідки. URL: https://sprotyvg7.com.ua (дата звернення: 19.07.2026).

15. Інформаційні ресурси

1 Платформа Google-клас [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://classroom.google.com/c/NTQ1MTk4NzAyMjA2?cjc=bvkzgp

2 Google Диск [Електронний ресурс].– Режим доступу: https://drive.google.com/drive/folders/0B7fNddFSrz6JfnV4a2lDOEFFbHNBZW13WHppeWNSSGxSc1B6OXRVYlNaaEJuTTlYNVp3eWc?resourcekey=0-8jT7F2mhqxO5lUZwqSQH7g&usp=drive_link

3 Посилання на сайти, платформи, інтернет ресурси: https://svitprof.org.ua/; https://vseosvita.ua/library; https://naurok.com.ua/biblioteka; http://1staidplast.org.ua/; http://surl.li/etktc