

Міністерство освіти і науки України
Національний технічний університет
«Дніпровська політехніка»

Кафедра державного управління і місцевого самоврядування



«ЗАТВЕРДЖЕНО»
завідувач кафедри

Чикаренко І.А.

«14» вересня 2026 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«Самодопомога та тактичний самоконтроль здоров'я в кризових умовах»

Галузь знань	всі
Спеціальність	всі
Рівень вищої освіти	другий
Ступінь	магістр
Освітньо-професійна програма	всі
Спеціалізація	-
Статус	Вибіркова, яка спрямована на розвиток Soft Skills
Загальний обсяг	4 кредити ECTS (120 годин)
Форма підсумкового контролю	Диференційований залік
Термін викладання	2-й семестр

Викладачі: д. держ. упр., проф. Хожило І. І.,
к.т.н., доц. Кравцова Т.В.

Робоча програма вибіркової навчальної дисципліни «Самодопомога та тактичний самоконтроль здоров'я в кризових умовах» для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти всіх спеціальностей / Нац. техн. ун-т. «Дніпровська політехніка», каф. державного управління і місцевого самоврядування. Дніпро: НТУ «ДП», 2026. 14 с.

Розробники:

Хожило Ірина Іванівна, професор, доктор наук з державного управління, професор кафедри державного управління і місцевого самоврядування

Кравцова Тетяна Василівна, доцент, кандидат технічних наук, доцент кафедри державного управління і місцевого самоврядування.

Робоча програма регламентує:

- мету дисципліни;
- дисциплінарні результати навчання, сформовані на основі трансформації очікуваних результатів навчання освітньої програми;
- базові дисципліни;
- обсяг і розподіл за формами організації освітнього процесу та видами навчальних занять;
- програму дисципліни (тематичний план за видами навчальних занять);
- алгоритм оцінювання рівня досягнення дисциплінарних результатів навчання (шкали, засоби, процедури та критерії оцінювання);
- інструменти, обладнання та програмне забезпечення;
- рекомендовані джерела інформації.

Робоча програма призначена для реалізації компетентнісного підходу під час планування освітнього процесу, викладання дисципліни, підготовки аспірантів до контрольних заходів, контролю провадження освітньої діяльності, внутрішнього та зовнішнього контролю забезпечення якості вищої освіти, акредитації освітніх програм у межах спеціальності.

Погоджено рішенням науково-методичної комісії спеціальності 281 «Публічне управління та адміністрування» (протокол №1 від 31.08.2026 р.).

ЗМІСТ

1 МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	4
2 ОЧІКУВАНІ ДИСЦИПЛІНАРНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ.....	4
3 БАЗОВІ ДИСЦИПЛІНИ.....	5
4 ОБСЯГ І РОЗПОДІЛ ЗА ФОРМАМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ТА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ	5
5 ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ ЗА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ.....	5
5.1 Тематичний план та розподіл обсягу часу за видами навчальних занять	5
5.2 Командне / інд. завдання.....	7
6 ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ.....	7
6.1 Шкали.....	7
6.2 Засоби та процедури	8
6.3 Критерії.....	9
7 ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ	12
8 РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ.....	12

1 МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета дисципліни «Самодопомога та тактичний самоконтроль здоров'я в кризових умовах» – формування у здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти незалежно від спеціальності здатності до усвідомленого управління власним фізичним і психоемоційним станом, збереження життя та здоров'я, своєчасного розпізнавання загрозливих чинників і критичних змін стану організму, прийняття обґрунтованих рішень щодо самодопомоги та безпечної поведінки в умовах кризових, надзвичайних і воєнних ситуацій, що передбачає розвиток навичок ситуаційної оцінки ризиків, саморегуляції, стресостійкості, тактичного мислення та відповідальної поведінки в умовах невизначеності й підвищеної небезпеки, а також розвиток відповідно до освітньої програми таких компетентностей:

Інтегральна компетентність – здатність розв'язувати складні задачі та проблеми у професійній діяльності та/або у процесі навчання в умовах невизначеності, кризових ситуацій і підвищених ризиків, що передбачає застосування комплексних знань, навичок самоконтролю, саморегуляції, оцінювання стану здоров'я та прийняття відповідальних рішень щодо збереження життя і здоров'я.

Реалізація мети вимагає формування у здобувачів вищої освіти цілісного розуміння принципів самодопомоги, тактичного самоконтролю здоров'я та безпечної поведінки, розвитку здатності здійснювати оперативну оцінку власного фізичного і психоемоційного стану, вміння ідентифікувати потенційні загрози, застосовувати алгоритми дій у кризових умовах та адаптувати поведінкові стратегії до ситуацій невизначеності відповідно до сучасних підходів збереження життя і здоров'я.

2 ОЧІКУВАНІ ДИСЦИПЛІНАРНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Шифр ДРН	Дисциплінарні результати навчання (ДРН)
	Зміст
ДРН 1	Продемонструвати <i>розуміння</i> сутності усвідомленого управління власним фізичним і психоемоційним станом, збереження життя та здоров'я, своєчасного розпізнавання загрозливих чинників і критичних змін стану організму в кризових;
ДРН 2	продемонструвати <i>розуміння</i> сутності теоретичної й практичної усвідомленого управління власним фізичним і психоемоційним станом, збереження життя та здоров'я, своєчасного розпізнавання загрозливих чинників і критичних змін стану організму, у т.ч. галузевих та міжнародних протоколів (протоколів Міжнародного Червоного Хреста та рекомендацій ВООЗ, МОЗ України); <i>дотримання</i> організаційних принципів надання домедичної допомоги населенню та самодопомоги; <i>вміння аргументувати та обґрунтувати, публічно доводити</i> авторську позицію;
ДРН 3	продемонструвати <i>розуміння</i> сутності та здатність розпізнавати стани, загрозливі для життя і здоров'я; <i>застосовувати</i> основні принципи оцінки стану постраждалих; забезпечувати власну інфекційну безпеку та безпеку оточуючих при своєчасного розпізнавання загрозливих чинників і критичних змін стану організму, прийняття обґрунтованих рішень щодо самодопомоги та безпечної поведінки в умовах кризових, надзвичайних і воєнних ситуацій;

Шифр ДРН	Дисциплінарні результати навчання (ДРН)
	Зміст
ДРН 4	продемонструвати <i>здатність</i> щодо тактичного самоконтролю здоров'я та безпечної поведінки, розвитку здатності здійснювати оперативну оцінку власного фізичного і психоемоційного стану, вміння ідентифікувати потенційні загрози, <i>уміння застосовувати</i> алгоритми дій у кризових умовах та адаптувати поведінкові стратегії до ситуацій невизначеності відповідно до сучасних підходів збереження життя і здоров'я

А також Soft-skills: лідерські якості (управління людьми); адаптивність; стресостійкість; креативність; гнучкий розум та творчий підхід; критичний підхід; емоційний інтелект; комунікабельність; емпатія, залученість у співрозмовника; робота у колективі; аналітичне мислення; особиста ефективність.

3 БАЗОВІ ДИСЦИПЛІНИ

Міждисциплінарні зв'язки: вивчення курсу ґрунтуються на знаннях, отриманих з вивчених дисциплін за попереднім рівнем вищої освіти.

4 ОБСЯГ І РОЗПОДІЛ ЗА ФОРМАМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ТА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Вид навчальних занять	Обсяг, години	Розподіл за формами навчання, години			
		Денна / Вечірня		Заочна	
		аудиторні заняття	самостійна робота	аудиторні заняття	самостійна робота
лекційні	60	32	28	6	54
практичні	60	32	28	6	54
лабораторні	-	-	-	-	-
семінари	-	-	-	-	-
РАЗОМ	120	64	56	12	108

5 ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ ЗА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

5.1 Тематичний план та розподіл обсягу часу за видами навчальних занять

Шифри ДРН	Види та тематика навчальних занять	Обсяг складових, години
	ЛЕКЦІЇ	64
ДРН 1	Тема 1. Теоретико-концептуальні засади самопомоги та збереження здоров'я в кризових умовах	12
	1.1. Самопомога як складова культури безпеки та індивідуальної відповідальності за власне життя і здоров'я	
	1.2. Кризові, надзвичайні та воєнні ситуації: основні фактори ризику для фізичного і психоемоційного здоров'я людини	
	1.3. Принципи безпечної поведінки та алгоритми прийняття рішень в умовах невизначеності й загрози.	

Шифри ДРН	Види та тематика навчальних занять	Обсяг складових, години
ДРН 3	Тема 2. Тактичний самоконтроль стану здоров'я та оцінювання індивідуальних ризиків	12
	2.1. Поняття тактичного самоконтролю здоров'я: мета, завдання та основні компоненти.	
	2.2. Первинна самооцінка фізичного стану та ідентифікація критичних симптомів і загрозливих змін функціонального стану організму.	
	2.3. Оцінювання індивідуальних ризиків та прийняття рішень щодо подальших дій у кризових ситуаціях.	
ДРН 2 ДРН 3	Тема 3. Фізична самодопомога та алгоритми дій при невідкладних станах	12
	3.1. Самодопомога при травмах, кровотечах, опіках та інших гострих станах: базові принципи та алгоритми дій.	
	3.2. Особливості самодопомоги в умовах обмежених ресурсів, ізоляції та ускладненого доступу до медичної допомоги.	
	3.3. Індивідуальні засоби самодопомоги та формування персональної готовності до кризових ситуацій.	
ДРН 3 ДРН 4	Тема 4. Психологічна самодопомога та психоемоційна стійкість у кризових умовах	10
	4.1. Психоемоційні реакції людини на стрес, небезпеку, травматичні події та ситуації невизначеності.	
	4.2. Методи психологічної самодопомоги, саморегуляції та відновлення психоемоційної рівноваги.	
	4.3. Стресостійкість і психологічна резильєнтність як ресурси збереження здоров'я та працездатності.	
ДРН 4	Тема 5. Комплексна модель безпечної поведінки та самозбереження в кризових умовах	9
	5.1. Тактичне мислення та ситуаційна обізнаність як основа ефективної поведінки в умовах небезпеки.	
	5.2. Алгоритми самозбереження та адаптації до кризових, надзвичайних і воєнних ситуацій.	
	5.3. Формування індивідуальної стратегії підтримання здоров'я, особистої безпеки та життєстійкості.	
	Практичні заняття	56
ДРН 1	1. Оцінювання індивідуальних ризиків та алгоритми безпечної поведінки в кризових ситуаціях	10
ДРН 2	2. Практика тактичного самоконтролю фізичного стану та розпізнавання критичних симптомів	10
ДРН 3	3. Алгоритми фізичної самодопомоги при травмах і невідкладних станах	12
ДРН 2	4. Техніки психологічної самодопомоги та саморегуляції в умовах стресу	12
ДРН 3 ДРН 4	5. Розроблення індивідуальної стратегії самозбереження та підтримання здоров'я в кризових умовах	12
	РАЗОМ	120

5.2 Командне / індивідуальне завдання

Індивідуальне завдання – підготовка доповіді з мультимедійним супроводженням за однією з тем самостійної роботи, доповідь на навчально-практичних конференціях, реферативна робота.

Форма проведення: розроблення, презентація та захист (відповіді на запитання, дискусія) командного / індивідуального завдання перед аудиторією (бажано використовувати MS PowerPoint).

Зміст індивідуального завдання:

Теми для підготовки індивідуального завдання:

1. Організаційно-правові аспекти домедичної допомоги.
2. Основні групи лікарських засобів, які використовуються при наданні домедичної допомоги.
3. Допомога при термічних травмах.
4. Поняття про колапс і шок. Причини виникнення.
5. Основні правила транспортування постраждалих у невідкладних станах.
6. Особливості надання першої психологічної допомоги в кризових ситуаціях.
7. Надання допомоги при мінно-вибухових травмах.
8. Основні правила зупинки кровотечі із магістральних судин та характеристика засобів, які застосовуються на місці події.

Для представлення результатів виконання індивідуального завдання необхідно заповнити відповідний шаблон, який розміщено у застосунку Teams MS Office та на дистанційній платформі Moodle.

6 ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Сертифікація досягнень здобувачів вищої освіти здійснюється за допомогою прозорих процедур, що ґрунтуються на об'єктивних критеріях відповідно до Положення університету «Про оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти».

Досягнутий рівень компетентностей відносно очікуваних, що ідентифікований під час контрольних заходів, відображає реальний результат навчання здобувача вищої освіти за дисципліною.

6.1 Шкали

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти НТУ «ДП» здійснюється за рейтинговою (100-бальною) та інституційною шкалами. Остання необхідна (за офіційною відсутністю національної шкали) для конвертації (переведення) оцінок мобільних студентів.

Шкали оцінювання навчальних досягнень студентів НТУ «ДП»

Рейтингова	Інституційна
90...100	відмінно / Excellent
74...89	добре / Good
60...73	задовільно / Satisfactory
0...59	незадовільно / Fail

Кредити навчальної дисципліни зараховуються, якщо здобувач вищої освіти отримав підсумкову оцінку не менше 60-ти балів. Нижча оцінка вважається академічною заборгованістю, що підлягає ліквідації відповідно до Положення про організацію освітнього процесу НТУ «ДП».

6.2 Засоби та процедури

Зміст засобів діагностики спрямовано на контроль рівня сформованості знань, умінь, комунікації, автономності та відповідальності здобувача вищої освіти за вимогами НРК до 7-го кваліфікаційного рівня (для другого (магістерського) рівня вищої освіти) під час демонстрації регламентованих робочою програмою результатів навчання.

Здобувач вищої освіти на контрольних заходах має виконувати завдання, орієнтовані виключно на демонстрацію дисциплінарних результатів навчання (розділ 2).

Засоби діагностики, що надаються здобувачам вищої освіти на контрольних заходах у вигляді завдань для поточного та підсумкового контролю, формуються шляхом конкретизації вихідних даних та способу демонстрації дисциплінарних результатів навчання.

Засоби діагностики (контрольні завдання) для поточного та підсумкового контролю дисципліни затверджуються кафедрою.

Види засобів діагностики та процедур оцінювання для поточного та підсумкового контролю дисципліни подано нижче.

Засоби діагностики та процедури оцінювання

ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ			ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ	
навчальн е заняття	засоби діагностики	процедури	засоби діагностики	процедури
лекції	контрольні завдання за кожною темою	виконання завдання під час лекцій	комплексна контрольна робота (ККР)	визначення середньозваженого результату поточних контролів;
практичні	командне / індивідуальне завдання	виконання завдань під час самостійної роботи		виконання ККР під час заліку за бажанням здобувача вищої освіти

Під час поточного контролю лекційні заняття оцінюються шляхом визначення якості виконання контрольних конкретизованих завдань. Практичні заняття оцінюються якістю виконання контрольного або командного / індивідуального завдання.

Якщо зміст певного виду занять підпорядковано декільком складовим, то інтегральне значення оцінки може визначатися з урахуванням вагових коефіцієнтів, що встановлюються викладачем.

За наявності рівня результатів поточних контролів з усіх видів навчальних занять не менше 60 балів, підсумковий контроль здійснюється без участі здобувача вищої освіти шляхом визначення середньозваженого значення поточних оцінок.

Незалежно від результатів поточного контролю кожен здобувач вищої освіти під час заліку має право виконувати ККР, яка містить завдання, що охоплюють ключові дисциплінарні результати навчання.

Кількість конкретизованих завдань ККР повинна відповідати відведеному часу на виконання. Кількість варіантів ККР має забезпечити індивідуалізацію завдання.

Значення оцінки за виконання ККР визначається середньою оцінкою складових (конкретизованих завдань) і є остаточним.

Інтегральне значення оцінки виконання ККР може визначатися з урахуванням вагових коефіцієнтів, що встановлюється кафедрою для кожної складової опису кваліфікаційного рівня НРК.

6.3 Критерії

Реальні результати навчання здобувача вищої освіти ідентифікуються та вимірюються відносно очікуваних під час контрольних заходів за допомогою критеріїв, що описують дії студента для демонстрації досягнення результатів навчання.

Для оцінювання виконання контрольних завдань під час поточного контролю лекційних і практичних занять в якості критерію використовується коефіцієнт засвоєння, що автоматично адаптує показник оцінки до рейтингової шкали:

$$O_i = 100 a/m,$$

де a – число правильних відповідей або виконаних суттєвих операцій відповідно до еталону рішення; m – загальна кількість запитань або суттєвих операцій еталону.

Індивідуальні завдання та комплексні контрольні роботи оцінюються експертно за допомогою критеріїв, що характеризують співвідношення вимог до рівня компетентностей і показників оцінки за рейтинговою шкалою.

Зміст критеріїв спирається на компетентнісні характеристики, визначені НРК для освітньо-наукового рівня вищої освіти (подано нижче).

Загальні критерії досягнення результатів навчання для 7-го кваліфікаційного рівня за НРК (магістр)

Опис кваліфікаційного рівня	Вимоги до знань, умінь/навичок, комунікації, відповідальності і автономії	Показник оцінки
Знання		
♦ спеціалізовані концептуальні знання, що включають сучасні наукові здобутки у сфері професійної діяльності або галузі знань і є основою для оригінального мислення та проведення досліджень, критичне осмислення проблем у галузі та на межі галузей знань	Відповідь відмінна – правильна, обґрунтована, осмислена. Характеризує наявність: – спеціалізованих концептуальних знань на рівні новітніх досягнень; – критичне осмислення проблем у навчанні та/або професійній діяльності та на межі предметних галузей	95-100
	Відповідь містить не грубі помилки або описки	90-94
	Відповідь правильна, але має певні неточності	85-89
	Відповідь правильна, але має певні неточності й недостатньо обґрунтована	80-84
	Відповідь правильна, але має певні неточності, недостатньо обґрунтована та осмислена	74-79
	Відповідь фрагментарна	70-73
	Відповідь демонструє нечіткі уявлення студента про об'єкт вивчення	65-69
	Рівень знань мінімально задовільний	60-64
	Рівень знань незадовільний	<60
Уміння/навички		
♦ спеціалізовані уміння/навички	Відповідь характеризує уміння: – виявляти проблеми;	95-100

Опис кваліфікаційного рівня	Вимоги до знань, умінь/навичок, комунікації, відповідальності і автономії	Показник оцінки
розв'язання проблем, необхідні для проведення досліджень та/або провадження інноваційної діяльності з метою розвитку нових знань та процедур; ♦ здатність інтегрувати знання та розв'язувати складні задачі у широких або мультидисциплінарних контекстах; ♦ здатність розв'язувати проблеми у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності	– формулювати гіпотези; – розв'язувати проблеми; – оновлювати знання; – інтегрувати знання; – провадити інноваційну діяльність; – провадити наукову діяльність	
	Відповідь характеризує уміння/навички застосовувати знання в практичній діяльності з не грубими помилками	90-94
	Відповідь характеризує уміння/навички застосовувати знання в практичній діяльності, але має певні неточності при реалізації однієї вимоги	85-89
	Відповідь характеризує уміння/навички застосовувати знання в практичній діяльності, але має певні неточності при реалізації двох вимог	80-84
	Відповідь характеризує уміння/навички застосовувати знання в практичній діяльності, але має певні неточності при реалізації трьох вимог	74-79
	Відповідь характеризує уміння/навички застосовувати знання в практичній діяльності, але має певні неточності при реалізації чотирьох вимог	70-73
	Відповідь характеризує уміння/навички застосовувати знання в практичній діяльності при виконанні завдань за зразком	65-69
	Відповідь характеризує уміння/навички застосовувати знання при виконанні завдань за зразком, але з неточностями	60-64
	Рівень умінь/навичок незадовільний	<60
Комунікація		
♦ зрозуміле і недвозначне донесення власних знань, висновків та аргументації до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються	Зрозумілість відповіді (доповіді). <i>Мова:</i> правильна; чиста; ясна; точна; логічна; виразна; лаконічна. <i>Комунікаційна стратегія:</i> – послідовний і несуперечливий розвиток думки; – наявність логічних власних суджень; – доречна аргументації та її відповідність відстоюваним положенням; – правильна структура відповіді (доповіді); – правильність відповідей на запитання; – доречна техніка відповідей на запитання; – здатність робити висновки та формулювати пропозиції; – використання іноземних мов у професійній діяльності	95-100
	Достатня зрозумілість відповіді (доповіді) та доречна комунікаційна стратегія з незначними хибами	90-94
	Добра зрозумілість відповіді (доповіді) та доречна комунікаційна стратегія (сумарно не реалізовано три вимоги)	85-89

Опис кваліфікаційного рівня	Вимоги до знань, умінь/навичок, комунікації, відповідальності і автономії	Показник оцінки
	Добра зрозумілість відповіді (доповіді) та доречна комунікаційна стратегія (сумарно не реалізовано чотири вимоги)	80-84
	Добра зрозумілість відповіді (доповіді) та доречна комунікаційна стратегія (сумарно не реалізовано п'ять вимог)	74-79
	Задовільна зрозумілість відповіді (доповіді) та доречна комунікаційна стратегія (сумарно не реалізовано сім вимог)	70-73
	Задовільна зрозумілість відповіді (доповіді) та комунікаційна стратегія з хибами (сумарно не реалізовано дев'ять вимог)	65-69
	Задовільна зрозумілість відповіді (доповіді) та комунікаційна стратегія з хибами (сумарно не реалізовано 10 вимог)	60-64
	Рівень комунікації незадовільний	<60
Відповідальність і автономія		
♦ управління робочими або навчальними процесами, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів; □ відповідальність за внесок до професійних знань і практики та/або оцінювання результатів діяльності команд та колективів; □ здатність продовжувати навчання з високим ступенем автономії	Відмінне володіння компетенціями: – використання принципів та методів організації діяльності команди; – ефективний розподіл повноважень в структурі команди; – підтримка врівноважених стосунків з членами команди (відповідальність за взаємовідносини); – стресовитривалість; – саморегуляція; – трудова активність в екстремальних ситуаціях; – високий рівень особистого ставлення до справи; – володіння всіма видами навчальної діяльності; – належний рівень фундаментальних знань; – належний рівень сформованості загальнонавчальних умінь і навичок	95-100
	Упевнене володіння компетенціями відповідальності і автономії з незначними хибами	90-94
	Добре володіння компетенціями відповідальності і автономії (не реалізовано дві вимоги)	85-89
	Добре володіння компетенціями відповідальності і автономії (не реалізовано три вимоги)	80-84
	Добре володіння компетенціями відповідальності і автономії (не реалізовано чотири вимоги)	74-79
	Задовільне володіння компетенціями відповідальності і автономії (не реалізовано п'ять вимог)	70-73
	Задовільне володіння компетенціями відповідальності і автономії (не реалізовано шість вимог)	65-69
	Задовільне володіння компетенціями відповідальності і автономії (рівень фрагментарний)	60-64
	Рівень відповідальності і автономії незадовільний	<60

7 ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Технічні засоби навчання (комп'ютерне та мультимедійне обладнання).
2. Дистанційна платформа Moodle.
3. MS Office (застосунок Teams).

8 РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основні

1. Актуальні книги з військової медицини, які можна завантажувати і читати в електронному вигляді.
<https://lib.pdmu.edu.ua/storage/resource/files/KBZOXV42ffJoqj5lxYOjysmknHwcdQxdQX1jMGsw.pdf>
2. Державне управління охороною здоров'я: теорія і практика : навч. посіб. у таблицях і схемах / І. І. Хожило, С. М. Мороз. Дніпро, 2020.
3. 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.
4. Домедична підготовка : навч. посіб. / кол. авт.: В. В. Кікінчук, С. О. Книженко, Т. І. Савчук та ін. ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2021. 176 с.
5. Домедична підготовка : навч. посіб. / О. Таранова, В. Придатко. Вінниця : ФОП Рогальська І. О., 2020. 160 с.
6. Кравцов О., Кравцова Т. Цифровізація медицини – запорука ефективного здоров'язбереження. Трансформація системи публічного управління створенням здоров'язбережувального та безпечного простору України (модернізація, інновації, розвиток): II Міжнародна науково-практична конференція, м. Переяслав, 11 червня 2021 року. Переяслав : Університет Григорія Сковороди, 2021. 245 с. С. 141-148.
7. Основи медичних знань та охорони здоров'я : навч. посіб. для проведення практичних робіт студентів вищих навчальних закладів / О. Д. Мойсак, О. В. Тимчик. Київ : КУ ім. Б. Грінченка, 2018. 77 с.
8. Основи тактичної медицини: навчальний посібник. Київ : НУОУ, 2020. 168 с.
<https://nuou.org.ua/assets/files/kvp/kvp-otm-2022.pdf>
9. Підручник тактичної бойової допомоги потерпілим. Укладачі: Костянтин Трінус, Ксенія Трінус. Київ: КМУ, 127 с. <https://surl.li/ybwota>

Нормативні документи

1. Конституція України : Закон України від 28 черв. 1996 р. № 254к/96- ВР. URL: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/254k/96-вр>.
2. Основи законодавства України про охорону здоров'я : Закон України від 19 листоп. 1992 р. № 2801-ХІІ. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/go/2801-12>.
3. Про затвердження Порядків надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах: наказ МОЗ України від 09.03.2022 № 441. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0356-22#Text>
4. Про екстрену медичну допомогу : Закон України від 05.07.2012 р. № 5081-VI. – URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/5081-17>
5. Про затвердження переліків лікарських засобів та виробів медичного призначення, які повинні бути в складі аптечок медичних загальновійськових індивідуальних, аптечки

автомобільної загальновійськової, наплічника медичного загальновійськового санітара та наплічника медичного загальновійськового санітарного інструктора : наказ Міністерства охорони здоров'я України від 28.07.2016 р. № 784. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/go/z0113-17>.

6. Про удосконалення підготовки з надання домедичної допомоги осіб, які не мають медичної освіти : наказ МОЗ України від 04.08.2021 № 1627. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v1627282-21#Text>
7. Про затвердження Порядку підготовки та підвищення кваліфікації осіб, які зобов'язані надавати домедичну допомогу : Постанова Кабінету Міністрів України від 171 21.11.2012 № 1115. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/1115-2012-п>
8. Екстрена медична допомога: догоспітальний етап. Новий клінічний протокол : наказ МОЗ України 05.06.2019 № 1269. : https://www.dec.gov.ua/wp-content/uploads/2020/07/2019_1269_nkp_ekstren_ditdor.pdf

Додаткові

1. Всесвітня організація охорони здоров'я. Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях. Женева : ВООЗ. <https://short-url.cc/1z0e2>
2. Psychological First Aid: Guide for Field Workers. World Health Organization, War Trauma Foundation and World Vision International. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205>
3. International Committee of the Red Cross. First Aid in Armed Conflicts and Other Situations of Violence : guidance materials. <https://reliefweb.int/report/world/first-aid-armed-conflicts-and-other-situations-violence>
4. World Health Organization. Mental Health and Psychosocial Support in Emergencies. <https://www.emro.who.int/media/news/mental-health-and-psychosocial-support-in-emergencies.html>
5. Centers for Disease Control and Prevention. Emergency Preparedness and Response: Individual and Family Preparedness Resources. <https://www.aft.org/health-hub/emergency-preparedness>
6. European Resuscitation Council Guidelines for Resuscitation. Latest edition. [https://www.resuscitationjournal.com/article/S0300-9572\(25\)00282-5/fulltext](https://www.resuscitationjournal.com/article/S0300-9572(25)00282-5/fulltext)
7. Міністерство охорони здоров'я України. Базові правила домедичної допомоги та рекомендації щодо дій населення в умовах надзвичайних ситуацій. <https://moz.gov.ua/uk/moz-nagadue-bazovi-pravila-domedichnoi-dopomogi>
8. Червоний Хрест України. Навчальні матеріали з першої допомоги, мінної безпеки та реагування в кризових ситуаціях. <https://redcross.org.ua/fat/guide-firstaid/>

Інформаційні ресурси

1. Міністерство охорони здоров'я України. [Офіційний сайт МОЗ України](#)
2. Центр громадського здоров'я МОЗ України. [Офіційний сайт](#)
3. [Український Червоний Хрест](#)
4. [Всесвітня організація охорони здоров'я \(WHO\)](#)
5. [International Committee of the Red Cross \(ICRC\)](#)
6. [Stop the Bleed — American College of Surgeons](#)
7. [European Resuscitation Council](#)
8. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. <http://www.nbuv.gov.ua/>
9. [PubMed — National Library of Medicine](#)
10. [Офіційний вебпортал Верховної Ради України](#)

Навчальне видання

**Робоча програма вибіркової навчальної дисципліни
«Самодопомога та тактичний самоконтроль здоров'я в кризових умовах»
для здобувачів для здобувачів магістерського рівня вищої освіти
всіх спеціальностей**

Розробники:

Хожило Ірина Іванівна
Кравцова Тетяна Василівна

У редакції авторів

Підготовлено до виходу в світ
у Національному технічному університеті
«Дніпровська політехніка».

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру ДК № 1842
49005, м. Дніпро, просп. Д. Яворницького, 19