

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Волинський національний університет імені Лесі Українки**  
**Факультет історії, політології, національної безпеки**  
**Кафедра національної безпеки**

**СИЛАБУС**  
**вибіркового освітнього компонента**  
**ОСНОВИ САМОЗАХИСТУ**  
**підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**

**Силабус освітнього компонента** «Основи самозахисту» підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

**Розробник:** старший викладач кафедри національної безпеки Моспанюк Віктор Володимирович

**Погоджено:**

Гарант освітньо-професійної програми



доц. О. М. Дмитренко

Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри національної безпеки, протокол № 6 від 10 лютого 2026 р.

Завідувач кафедри:



доц. О. М. Дмитренко

## I. Опис освітнього компонента

|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>Найменування показників</b>            | <b>Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень «бакалавр»</b> | <b>Характеристика освітнього компонента</b> |
| <b>Денна (очна) форма здобуття освіти</b> |  | <b>Вибірковий</b>                           |
| <b>Кількість годин/кредитів</b><br>150/5  |  | <b>Рік навчання</b> третій                  |
|   |  | <b>Семестр</b> шостий                       |
|   |  | <b>Лекції</b> 10 год.                       |
|   |  | <b>Практичні (семінарські)</b> 20 год.      |
|   |  | <b>Самостійна робота</b> 110 год.           |
| <b>ІНДЗ:</b> немає                        |  | <b>Консультації</b> 10 год.                 |
|   |  | <b>Форма контролю:</b> залік                |
| <b>Мова навчання українська</b>           |  |   |

## II. Інформація про викладача (-ів)

**ППП Моспанюк Віктор Володимирович**

**Посада** старший викладач кафедри національної безпеки

**Контактна інформація** тел. 0668302058, e-mail viktormosp@gmail.com.

**Дні занять:** згідно розкладу занять (<https://ps.vnu.edu.ua/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>).

## III. Опис освітнього компонента

1. Анотація курсу

*Силабус вибіркового освітнього компонента «Основи самозахисту» складено з урахуванням можливості формування індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів освіти бакалаврського рівня.*

2. Мета і завдання освітнього компонента.

3. Soft skills.

4. Структура освітнього компонента.

| <b>Назви змістових модулів і тем</b>  | <b>Усього</b> | <b>Лек.</b> | <b>Практ.</b> | <b>Сам. роб.</b> | <b>Конс.</b> | <b>Форма контролю/<br/>Бали</b> |
|---|---------------|-------------|---------------|------------------|--------------|---------------------------------|
| Тема 1. Бойова стійка. Пересування і повороти в рукопашному бою. Прийоми страховки і само страховки         | 30            | 2           | 4             | 22               | 2            | ТР/20                           |
| Тема 2. Техніка ударів руками і ногами.   | 30            | 2           | 4             | 22               | 2            | ТР/20                           |
| Тема 3. Вразливі місця на тілі людини та наслідки їх ушкодження. Методика вивчення та вдосконалення ударів. | 30            | 2           | 4             | 22               | 2            | ТР/20                           |
| Тема 4. Захисні дії від ударів руками і ногами, контратакуючі дії.  | 30            | 2           | 4             | 22               | 2            | ТР/20                           |

|  |     |    |    |     |    |       |
|--|-----|----|----|-----|----|-------|
| Тема 5. Кидки. Використання підручних засобів для самозахисту. | 30  | 2  | 4  | 22  | 2  | ТР/20 |
| <b>Всього годин/Балів</b>                                      | 150 | 10 | 20 | 110 | 10 | 100   |

Форма контролю\*: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач/кейсів, ІНДЗ/ІРС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота здобувача освіти, РМГ – робота в малих групах, МКР/КР – модульна контрольна робота/ контрольна робота, Р – реферат, а також аналітична записка, аналітичне есе, аналіз твору тощо.

#### 5. Завдання для самостійного опрацювання.

- 1) Бойова стійка.
- 2) Вивчення способів пересування в рукопашному бою.
- 3) Вивчення техніки виконання поворотів в рукопашному бою.
- 4) Вивчення техніки виконання перекидів.
- 5) Вивчення техніки виконання падінь.
- 6) Вдосконалення техніки виконання перекидів.
- 7) Вдосконалення техніки виконання падінь.
- 8) Вразливі місця на тілі людини та наслідки їх ушкодження.
- 9) Розучування ударів руками прямо.
- 10) Розучування ударів руками збоку.
- 11) Розучування ударів руками знизу.
- 12) Розучування ударів ногами прямо.
- 13) Розучування ударів ногами збоку та бокових ударів ногами.
- 14) Розучування ударів ногами з розвороту.
- 15) Вдосконалення техніки перекидів та падінь (самострахування).
- 16) Методика вивчення та вдосконалення ударів.
- 17) Захисні дії від ударів руками і ногами, контратакуючі дії.
- 18) Використання підручних засобів для самозахисту (ніж, кийок).
- 19) Захист від противника, який погрожує ножом.
- 20) Захист від противника, який погрожує пістолетом.
- 21) Розучування кидка «передня підніжка».
- 22) Розучування кидка «задня підніжка».
- 23) Розучування кидка «через стегно».
- 24) Розучування кидка «через спину».
- 25) Розучування кидка «з захопленням ніг» .

#### IV. Політика оцінювання

Політика викладача щодо здобувача освіти (*щодо відвідування занять, наприклад*).

Політика щодо академічної доброчесності.

Політика щодо дедлайнів та перескладання.

Можливість визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та інформальній освіті.

Можливість отримати додаткові (бонусні) бали.

#### V. Підсумковий контроль

Із вибіркового освітніх компонентів форма контролю – залік. Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється під час поточного контролю за результатами виконання тих видів робіт, які передбачені силабусом.

Порядок проведення заліку.

Питання, завдання заліку.

**Шкала оцінювання знань здобувачів освіти з освітніх компонентів, де формою контролю є залік**

| <b>Оцінка в балах</b> | <b>Лінгвістична оцінка</b>             |
|-----------------------|--|
| 90–100                | Зараховано                             |
| 82–89                 |  |
| 75–81                 |  |
| 67–74                 |  |
| 60–66                 |  |
| 0–59                  | Незараховано (необхідне перескладання) |

**VI. Рекомендована література та інтернет-ресурси** (за останні 5 років; переважно підручники, посібники і под.; важливо подавати і видання самого викладача).