

**КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Центр військової підготовки та цивільної оборони**

## СИЛАБУС

**навчальної дисципліни**  
**«БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ, ЦИВІЛЬНИЙ ЗАХИСТ»**

**КОНТАКТНА ІНФОРМАЦІЯ ТА ТЕХНІЧНОЇ ДОПОМОГА**  
(включаючи електронну пошту, робочий час / місцезнаходження тощо).

<b>Викладач (-і)</b>	Іржавський Олексій Іванович
<b>Контактний тел.</b>	<u>+38(061)764-67-50 (внутр. 255)</u>
<b>E-mail:</b>	
<b>Сторінка курсу на сайті підтримки навчальних програм КПУ</b>	<a href="http://www.zhu.edu.ua/cpu_edu/course/view.php?id=4263">http://www.zhu.edu.ua/cpu_edu/course/view.php?id=4263</a>
<b>Консультації</b>	<i>Очні консультації:</i> за графіком консультацій викладача, а. 105, головний корпус КПУ <i>Консультації off-line:</i> шляхом повідомлення на сторінці навчальної дисципліни сайту підтримки навчальних програм КПУ <a href="http://www.zhu.edu.ua/cpu_edu/message">http://www.zhu.edu.ua/cpu_edu/message</a>

### АНОТАЦІЯ

Навчальна дисципліна «Безпека життєдіяльності, основи охорони праці, цивільний захист» є інтегрованим практико-орієнтованим курсом, розробленим для підготовки фахівців, здатних ефективно діяти в умовах сучасних ризиків воєнного та мирного часу.

Курс дозволяє студенту комплексно оволодіти знаннями та навичками, необхідними для ідентифікації та мінімізації впливу небезпечних факторів на людину, як у повсякденному житті та професійній діяльності, так і в умовах надзвичайних ситуацій воєнного або мирного часу

Освітній процес з дисципліни здійснюється за такими формами: навчальні заняття; самостійна робота; контрольні заходи. Видами навчальних занять згідно з навчальним планом є: лекції; семінарські заняття, а також консультації.

Самостійна робота студентів полягає у засвоєнні вивченого навчального матеріалу в час, вільний від обов'язкових навчальних занять, без участі викладача.

Консультації призначені для роз'яснення студентам теоретичних або практичних питань.

Засвоєння навчального матеріалу перевіряється за допомогою поточного контролю, який здійснюється на семінарських заняттях у формі усних відповідей та перевірки результатів виконання практичних (самостійних) робіт, а також підсумкового семестрового контролю у вигляді комплексного тестування.

Підсумковий (семестровий) контроль після завершення **7 семестру** здійснюється у формі заліку.

## ФОРМАТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Загальна кількість годин – 90 год., у т. ч. 32 години аудиторних занять і 58 годин самостійної роботи студента. Кількість кредитів ECTS – 3.

Всього кредитів	Всього годин	Аудиторних годин	У тому числі			Сам. робота
			Лекц.	Лабор.	Семін. (практ.)	
3	90	32	16	-	16	58

## ОЗНАКИ ДИСЦИПЛІНИ

Курс (рік навчання)	Семестр	Загальна/ професійна	Обов'язкова/ вибіркова
4	7	загальна	обов'язкова

## МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### Мета навчальної дисципліни

Сформувати у здобувачів вищої освіти інтегральної компетентності з безпеки, що базується на ризик-орієнтованому мисленні та включає здатність створювати безпечні умови праці, ефективно діяти в умовах загроз воєнного та мирного часу, а також застосовувати практичні навички домедичної допомоги та психологічної саморегуляції для збереження життя та здоров'я.

### Завдання навчальної дисципліни

Відповідно до визначеної мети, основними завданнями вивчення дисципліни є:

- засвоїти нормативно-правові, організаційні та галузеві вимоги щодо забезпечення безпеки персоналу та захисту населення в сучасних умовах;
- навчитися ідентифікувати небезпеки, проводити кількісну та якісну оцінку ризиків, обґрунтовувати заходи щодо їх мінімізації до прийняттого рівня;
- вміти організувати безпечне та ергономічне робоче місце, забезпечувати збереження здоров'я і працездатності в процесі професійної діяльності;
- навчитися прогнозувати наслідки надзвичайних ситуацій, діяти за сигналами оповіщення, організувати евакуацію та захист матеріальних цінностей в умовах воєнного та мирного часу;
- сформувати практичні навички надання екстреної домедичної допомоги при критичних станах для порятунку життя до прибуття лікарів;
- розвинути здатність до психологічної саморегуляції, профілактики стресу та професійного вигорання, а також впровадження принципів здорового способу життя.

## ЗАПЛАНОВАНИ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

**У результаті вивчення дисципліни студенти повинні знати:**

- основні положення законодавства України про охорону праці, Кодекс цивільного захисту, права та обов'язки громадян і працівників щодо забезпечення безпеки;
- сутність ризик-орієнтованого підходу, концепцію «прийняттого ризику», методи ідентифікації небезпек (ПАН) та способи їх мінімізації у виробничому та побутовому середовищі.
- класифікацію та характеристики основних шкідливих і небезпечних факторів (фізичних, хімічних, біологічних, психофізіологічних, соціальних, воєнних) та механізми їхнього впливу на організм людини;
- структуру Єдиної державної системи цивільного захисту, порядок дій населення за сигналами оповіщення («Увага всім!»), правила поведінки в захисних спорудах та під час евакуації;

- ознаки критичних станів (клінічна смерть, масивна кровотеча), алгоритм С-А-В, правила проведення серцево-легеневої реанімації та використання засобів зупинки кровотечі (турнікетів);

- вимоги до організації безпечного робочого місця (зони досяжності), електробезпеки, пожежної безпеки, а також принципи фізіології праці для запобігання перевтомі;

- механізми виникнення стресу, ознаки професійного вигорання та методи психологічної саморегуляції і відновлення ментального ресурсу.

#### **Після вивчення дисципліни студенти повинні вміти:**

- проводити ідентифікацію небезпек (метод ПАН), розраховувати рівень індивідуального ризику та оцінювати ймовірні збитки на робочому місці та в побуті;

- ефективно реагувати на сигнали оповіщення Цивільного захисту («Увага всім!»), організувати евакуацію з приміщення та використовувати засоби колективного й індивідуального захисту;

- виконувати серцево-легеневу реанімацію згідно з сучасними протоколами, зупиняти масивні критичні кровотечі (накладання турнікета, тампонування) та надавати допомогу при травмах і утопленні;

- проводити ергономічний аудит робочого місця (зонування простору), визначати клас приміщення за електробезпекою та обирати необхідні засоби протипожежного захисту;

- визначати вимоги до навчання працівників, проводити вступні та первинні інструктажі з питань охорони праці та пожежної безпеки;

- застосовувати практичні техніки психологічної саморегуляції («заземлення», дихальні вправи) для подолання стресу та складати індивідуальний план підтримання фізичної та психічної працездатності.

Відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра за спеціальністю 014 Середня освіта, спеціалізації 014.09 Інформатика, освітня програма Інформатика вивчення дисципліни «Безпека життєдіяльності, основи охорони праці, цивільний захист» сприяє формуванню **компетентностей та програмних результатів навчання:**

#### **Загальні компетентності**

ЗК 5. Соціально-громадянська відповідальність. Розуміння суспільної значущості професії вчителя, здатність діяти свідомо, керуючись принципами демократії, прав людини, етики та поваги до культурного різноманіття.

ЗК 9. Здатність діяти безпечно та відповідально. Здатність свідомо дотримуватися норм безпеки життєдіяльності та цивільного захисту; відповідально ставитися до власного здоров'я та здоров'я оточуючих у повсякденному житті та професійній діяльності.

#### **Спеціальні (фахові) компетенції:**

СК 12. Здатність організувати безпечне освітнє середовище. Здатність проектувати та підтримувати безпечні умови в кабінеті інформатики, застосовувати норми охорону праці та заходи цивільного захисту, дотримуючись санітарно-гігієнічних та ергономічних норм експлуатації цифрових засобів.

#### **Програмні результати навчання**

РН 9. Створює безпечне та розвивальне освітнє середовище; застосовує здоров'язбережувальні технології, норми охорони праці, техніки безпеки та заходи цивільного захисту у професійній діяльності.

## ПЛАН КУРСУ

Назва змістових модулів та тем	Лекц.	Практ (сем.)	Завдання для самостійної роботи
Тема 1. Категорійно-понятійний апарат з безпеки життєдіяльності. Таксономія небезпек	2	2	<p>1. Теоретична підготовка та опрацювання лекційного матеріалу</p> <p>2. Дати розгорнуті письмові відповіді на питання для самоперевірки:</p> <p>3. Підготувати письмовий результат аналізу реальної надзвичайної ситуації для презентації на семінарському занятті:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обрати один кейс (Чорнобильська катастрофа, Каховська ГЕС, лісові пожежі тощо).</li> <li>- заповнити аналітичну таблицю: визначити причину походження, територіальний рівень та додатковий профіль небезпеки.</li> <li>- підготувати усну аргументацію (1-2 хвилини) щодо правильності обраної класифікації.</li> </ul>
Тема 2. Природні, техногенні, соціальні та соціально-політичні загрози, що ведуть до надзвичайних ситуацій	2	2	<p>1. Теоретична підготовка та опрацювання лекційного матеріалу</p> <p>2. Дати розгорнуті письмові відповіді на питання для самоперевірки:</p> <p>3. Підготовка письмового звіту з практичних завдань:</p> <p>Завдання 1. «Аудит безпеки житлового простору». Провести аналіз власного помешкання на наявність джерел електромагнітного випромінювання та акустичного забруднення. Розробити схему безпечного розташування побутових приладів у кімнаті та запропонувати заходи для мінімізації негативного впливу на здоров'я.</p> <p>Завдання 2. «Карта загроз мого регіону (міста)». Визначити 2-3 найбільш вірогідні загрози природного або техногенного характеру для вашого місця проживання (наприклад, підтоплення, аварії на хімічних підприємствах, степові пожежі) та скласти короткий алгоритм дій (пам'ятку) для сім'ї на випадок їх виникнення.</p>
Тема 3. Застосування ризик-орієнтованого підходу для побудови імовірнісних структурно-логічних моделей виникнення то розвитку надзвичайних ситуацій	2	2	<p>1. Теоретична підготовка та опрацювання лекційного матеріалу</p> <p>2. Дати розгорнуті письмові відповіді на питання для самоперевірки:</p> <p>3. Підготовка письмового звіту з практичного завдання:</p> <p>Завдання 1. Проведення Попереднього Аналізу Небезпек</p>
Тема 4. Підготовка до надзвичайної ситуації та дії в її умовах	2	2	<p>1. Теоретична підготовка та опрацювання лекційного матеріалу</p> <p>2. Дати розгорнуті письмові відповіді на питання для самоперевірки:</p> <p>3. Після участі в рольовій грі «Нічний перехід» (або її самостійного розбору) підготувати короткий звіт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- описати обрану тактику тریажу (кого рятували першим і чому).</li> <li>- перелічити використані засоби з аптечки.</li> <li>- вказати одну помилку, якої потенційно можна припуститися в цій ситуації, та як її уникнути.</li> </ul>
Тема 5. Основи цивільного захисту	2	2	<p>1. Теоретична підготовка та опрацювання лекційного матеріалу</p> <p>2. Дати розгорнуті письмові відповіді на питання для самоперевірки:</p> <p>3. Практичні завдання</p> <p>Завдання 1. Підготувати особистий план дій на випадок екстреної евакуації</p> <p>Завдання 2. Рольова гра "Керівник ЦЗ об'єкта"</p>
Тема 6. Основи охорони праці	2	2	<p>1. Теоретична підготовка та опрацювання лекційного матеріалу</p> <p>2. Дати розгорнуті письмові відповіді на питання для самоперевірки:</p> <p>3. Практичне завдання «Ергономічний аудит»</p>

Назва змістових модулів та тем	Лекц.	Практ (сем.)	Завдання для самостійної роботи
Тема 7. Здоровий спосіб життя, рухова активність та релаксація	4	2	1. Теоретична підготовка та опрацювання лекційного матеріалу 2. Дати розгорнуті письмові відповіді на питання для самоперевірки: 3. Практичні завдання Завдання 1. «Архітектор власного здоров'я» Завдання 2. «Аптечка саморегуляції»
		2	4. Пройти підсумкове тестування (15 балів)
<b>Разом</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	

### ФОРМИ КОНТРОЛЮ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

У процесі вивчення навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності, основи охорони праці, цивільний захист» використовуються наступні види контролю:

*Поточний контроль* – здійснюється протягом семестру під час проведення семінарських (практичних) занять. Він включає оцінювання теоретичної підготовки (усні відповіді, участь у дискусіях) та перевірку рівня набутих практичних навичок (виконання ситуаційних кейсів, розрахункових завдань, симуляцій, складання планів та алгоритмів дій). Максимальна кількість балів за поточний контроль — 85 балів.

*Підсумковий семестровий контроль* – здійснюється у формі **заліку**, який проводиться на останньому занятті. Він передбачає виконання комплексної тестової роботи, що охоплює матеріал усіх тем дисципліни. Максимальна кількість балів за підсумковий контроль – 15 балів.

### ПОРЯДОК ОЦІНЮВАННЯ ТА РОЗПОДІЛ БАЛІВ

Для оцінювання здобувачів вищої освіти використовується система накопичування балів. Згідно з «Положенням про організацію освітнього процесу в КПУ» підсумкова оцінка з дисципліни виставляється за 100-бальною шкалою з подальшим переведенням у національну шкалу («Зараховано/Не зараховано») та шкалу ECTS.

Умови допуску до підсумкового контролю: студент допускається до складання підсумкового тестування (заліку) за умови виконання всіх передбачених програмою практичних завдань та набрання не менше 35 балів за результатами поточного контролю.

### РОЗПОДІЛ БАЛІВ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО (СЕМЕСТРОВОГО) ОЦІНЮВАННЯ

Поточне оцінювання під час навчальних занять та самостійної роботи								
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	Тест	Всього
10	15	10	10	15	10	15	15	<b>100</b>

Підсумковий бал формується як сума балів за наступні види робіт:

Контрольний захід	Кількість одиниць	Бали за одиницю	Сумарна кількість балів
<b>Виконання практичних завдань (кейси, розрахунки, плани, симуляції)</b>	10	5	<b>50</b>
<i>Тема 1:</i> 1 завдання (Класифікація НС)	1	5	5
<i>Тема 2:</i> 2 завдання (Аудит безпеки житлового простору + Карта загроз мого регіону (міста))	2	5	10
<i>Тема 3:</i> 2 завдання (Проведення Попереднього Аналізу Небезпек (ПАН)).	1	5	5
<i>Тема 4:</i> 1 завдання (Симуляція "Рятівник").	1	5	5
<i>Тема 5:</i> 2 завдання (план дій на випадок екстреної евакуації+ Керівник ЦЗ об'єкта).	2	5	10
<i>Тема 6:</i> 1 завдання (Ергономічний аудит).	1	5	5
<i>Тема 7:</i> 2 завдання (Архітектор власного здоров'я + Аптечка саморегуляції).	2	5	10
<b>Відповіді на контрольні питання (письмове або усне опитування до кожної теми)</b>	7	5	<b>35</b>
<b>Підсумкове тестування</b>	1	15	<b>15</b>
<b>Разом</b>			<b>100</b>

**Критерії оцінювання виконання практичного завдання (макс. 5 балів):**

Бали	Критерії
<b>5</b>	Завдання виконано в повному обсязі, без помилок. Студент демонструє творчий підхід, глибокий аналіз ситуації, коректні розрахунки та логічні висновки. Звіт оформлено охайно.
<b>4</b>	Завдання виконано, але є незначні неточності (арифметичні похибки, неповний опис алгоритму дій). Результат правильний, але аргументація потребує уточнення.
<b>3</b>	Завдання виконано частково (більше 50%). Допущені суттєві помилки в розрахунках або класифікації, які впливають на кінцевий результат. Студент потребує допомоги викладача для виправлення помилок.
<b>1-2</b>	Завдання виконано менше ніж на 50%, або з грубими помилками. Студент не розуміє алгоритму виконання.
<b>0</b>	Завдання не виконано / не здано.

**Критерії оцінювання відповідей на контрольні питання, робота на семінарському занятті (макс. 5 балів за тему):**

Бали	Критерії
<b>5</b>	Студент дає вичерпні, обґрунтовані відповіді на всі питання самоконтролю. Вільно володіє термінологією, наводить приклади. Активний у дискусії.
<b>4</b>	Відповіді повні, але містять незначні неточності у формулюваннях. Студент орієнтується в матеріалі, але відповідає невпевнено.
<b>3</b>	Відповіді неповні, поверхові. Студент знає лише основні визначення, не може навести прикладів або плутається в класифікаціях.
<b>1-2</b>	Студент не може відповісти на більшість питань, демонструє фрагментарні знання.
<b>0</b>	Відмова від відповіді або відсутність підготовки.

**Критерії оцінювання підсумкового тестування (макс. 15 балів):**

Тест складається з 30 питань, кожне питання вартує 0.5 бали

**13–15 балів:** 90–100% правильних відповідей.

**10–12 балів:** 70–89% правильних відповідей.

**6–9 балів:** 40–69% правильних відповідей.

**0–5 балів:** менше 40% правильних відповідей.

## Шкала оцінювання: 100-бальна, національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
67-74	D	задовільно	
60-66	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Безпека життєдіяльності та охорона праці : навч. посіб. для здобувачів вищ. освіти із галузі знань 08 «Право» / уклад. колектив авторів. – Львів : Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2022. – 219 с.
2. Березюк О. В., Лемешев М. С. Безпека життєдіяльності : навч. посіб. – Вінниця : ВНТУ, 2011. – 204 с.
3. Васійчук В. О., Гончарук В. Є., Качан С. І. Основи цивільного захисту : навч. посіб. – Львів : Вид-во НУ «Львівська політехніка», 2010. – 384 с.
4. Воробієнко П. П., Захарченко М. В., Орел Л. В. Безпека життєдіяльності : навч. посіб. – Одеса : ОНАЗ ім. О. С. Попова, 2013. – 76 с.
5. Гогіташвілі Г. Г., Лапін В. М. Основи охорони праці : навч. посіб. – 4-те вид., випр. і допов. – Київ : Знання, 2008. – 302 с.
6. Грибан В. Г. Валеологія : підручник. – Київ : Центр учб. літ., 2008. – 214 с.
7. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : навч. посіб. – Суми : Університетська книга, 2010. – 127 с.
8. Запорожець О. І., Протоєрейський О. С., Франчук Г. М. Основи охорони праці : підручник. – Київ : Центр учб. літ., 2009. – 264 с.
9. Левчук К. О., Романюк Р. Я., Толок А. О. Цивільний захист : навч. посіб. – Дніпродзержинськ : ДДТУ, 2016. – 325 с.
10. Леськів Г. З., Верескля М. Р. Безпека життєдіяльності та основи охорони праці : навч. посіб. – Львів : ЛьвДУВС, 2018. – 262 с.
11. Протасенко О. Ф., Буц Ю. В. Безпека життєдіяльності : конспект лекцій. – Харків : Вид. ХНЕУ, 2013. – 148 с.

## ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ В ІНТЕРНЕТІ

### 1. Нормативно-правова база:

- Законодавство України (Офіційний портал Верховної Ради): <https://zakon.rada.gov.ua>
- Урядовий портал (Кабінет Міністрів України): <https://www.kmu.gov.ua>
- Офіційне інтернет-представництво Президента України <http://www.president.gov.ua>
- Верховна Рада України <http://www.rada.kiev.ua>

### 2. Цивільний захист та безпека в умовах війни:

- Державна служба України з надзвичайних ситуацій (ДСНС): <https://dsns.gov.ua>
- Рада національної безпеки і оборони України (РНБО): <https://www.rnbo.gov.ua>
- Центр стратегічних комунікацій та інформаційної безпеки (Dovidka.info): <https://dovidka.info>
- Інтерактивна карта бойових дій (DeepStateMap): <https://deepstatemap.live>

### 3. Охорона праці та промислова безпека:

- Державна служба України з питань праці (Держпраці): <https://dsp.gov.ua>
- Журнал «Охорона праці»: <https://ohoronapraci.kiev.ua>
- Міжнародна організація праці (МОП/ILO): <https://www.ilo.org>

### 4. Здоров'я, домедична допомога та екологія:

- Міністерство охорони здоров'я України (МОЗ): <https://moz.gov.ua>
- Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»: <https://www.howareu.com>
- Центр громадського здоров'я МОЗ України: <https://phc.org.ua>
- Міністерство захисту довкілля та природних ресурсів України: <https://mepr.gov.ua>

### 5. Навчальні платформи та курси (для самостійної роботи):

- Платформа «Prometheus» (Курси з першої домедичної допомоги): <https://prometheus.org.ua>
- Educational Era (EdEra): <https://www.ed-era.com>