

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ
Декан факультету здоров'я, психології,
фізичної культури та спорту
 Євген ПАВЛЮК
2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Базова загальновійськова підготовка (теоретична підготовка)

Галузь знань – Усі галузі знань

Спеціальність – Усі спеціальності

Рівень вищої освіти – Перший (бакалаврський)

Освітньо-професійна програма – Усі освітні програми

Обсяг дисципліни – 3 кредити ЄКТС.

Код дисципліни ОЗП (детальніше визначено у кожній ОП)

Мова навчання – українська

Статус дисципліни: обов'язкова (загальної підготовки)

Факультет – Здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

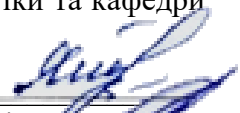
Кафедра – Базової загальновійськової підготовки

Форма здобуття освіти	Курс	Семестр	Загальне навантаження		Кількість годин						Курсовий проєкт	Курсова робота	Форма семестрового контролю	
					Аудиторні заняття					Самостійна робота студента, у т.ч. ІРС			Диференційований залік	Іспит
			Кредити ЄКТС	Години	Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття					
Денна	2	3	3	90	78	38		40		12			+	

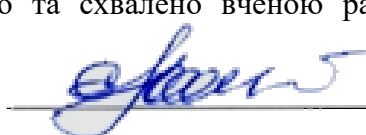
Робоча програма складена на основі типової програми Збройних Сил України рекомендовану за погодженням Міністерством освіти і науки України та Професійного стандарту офіцера тактичного рівня Збройних Сил України

Робочу програму склали  канд. пед. наук, доцент Оксана ВАРГАТА,
канд. псих. наук, доцент Юрій ПОПИК

Робочу програму схвалено на спільному засіданні кафедри психології та педагогіки та кафедри фізичної терапії, ерготерапії

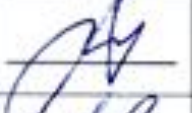
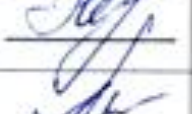
Протокол від 19.03 2025 р. № 1 Зав. кафедри психології та педагогіки 
Зав. кафедри фізичної терапії, ерготерапії 

Робочу програму розглянуто та схвалено вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Голова вченої ради ФЗПФКС  Євген ПАВЛЮК

Хмельницький 2025

2 ЛИСТ ПОГОДЖЕННЯ

Посада	Назва факультету	Підпис	Ініціали, прізвище
Декан	Факультет економіки і управління		Віталій КАРПЕНКО
Декан	Гуманітарно-педагогічний факультет		Неля ПОДЛЕВСЬКА
Декан	Факультет інформаційних технологій		Тетяна ГОВОРУЩЕНКО
Декан	Факультет інженерії, транспорту та архітектури		Олег ПОЛЩУК
Декан	Факультет технологій і дизайну		Тетяна ІВАНІШЕНА
Декан	Факультет міжнародних відносин та права		Юрій МУДРИК
Декан	Факультет управління, адміністрування та туризму		Євгеній РУДНІЧЕНКО
Декан	Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту		Євген ПАВЛЮК

3. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Дисципліна «Базова загальновійськова підготовка (теоретична підготовка)» є складовою обов'язкової частини дисциплін загальної підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

Відповідно до типової програми Генерального штабу Збройних Сил України за погодженням Міністерства освіти і науки України та Професійного стандарту офіцера тактичного рівня Збройних Сил України дисципліна «Базова загальновійськова підготовка (теоретична підготовка)» має забезпечити:

- **компетентності:** здатність самоідентифікувати себе як громадянина України, здійснювати психологічну саморегуляцію та заходи щодо забезпечення безпеки й надання домедичної допомоги.

- **програмні результати навчання:** уміти характеризувати українську національну ідентичність та її ознаки; використовувати способи та методи психологічної саморегуляції й допомоги, засоби забезпечення безпеки/самобезпеки в умовах надзвичайних ситуацій, надавати домедичну допомогу.

Мета дисципліни – формування у здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти системи теоретико-прикладних знань і умінь національно-патріотичного, психофізичного, розвідувально-тактичного спрямування та навичок забезпечення безпеки й планування і надання першої допомоги в надзвичайних ситуаціях.

Предмет дисципліни – основи національно-патріотичної, психофізичної, розвідувально-тактичної підготовки, забезпечення безпеки, планування і надання першої допомоги в критичних ситуаціях.

Завдання дисципліни. Формування практичних умінь і навичок з національно-патріотичної, психофізичної, розвідувально-тактичної підготовки, забезпечення безпеки, планування і надання першої допомоги в критичних ситуаціях.

Результати навчання. Після вивчення дисципліни здобувач має вміти: *пояснювати* сутність та ознаки української національної ідентичності; *характеризувати* адміністративно-територіальний устрій держави, природні ресурси й історичні постаті; *надавати* першу психологічну допомогу та самодопомогу використовуючи способи психічної саморегуляції; *аналізувати* інформацію отриману у ході спостереження за ділянкою місцевості (території) на якій розташований противник; *використовувати* основні способи зв'язку, тактичні сигнальні жести; *здійснювати* заходи радіаційного, хімічного, біологічного (РХБ) захисту; *орієнтуватися* на місцевості за допомогою небесних світил, компаса, годинника, карти та місцевих предметів; *описувати* заходи безпеки при поводженні з вибуховими речовинами; *застосовувати* вимоги статей Статуту Збройних сил України в повсякденній діяльності та під час дії воєнного стану, положення загальновійськового бою, норми міжнародного гуманітарного права; *надавати* домедичну допомогу; *готувати і здійснювати* евакуацію постраждалого; *використовувати* прийоми та способи забезпечення життєдіяльності.

4. СТРУКТУРА ЗАЛКОВИХ КРЕДИТІВ ДИСЦИПЛІНИ*

Назва теми	Кількість годин, відведених на:			
	Денну форму			
	Всього годин	лекції	практичні заняття	СРС
Тема 1. Національно-патріотична підготовка	2	2		
Тема 2. Психологічна підготовка	6	2	4	
Тема 3. Розвідувальна підготовка	2	2		
Тема 4. Зв'язок та комунікація	2		2	
Тема 5. Підготовка з РХБЗ (ХБРЯ-захисту)	6	4	2	
Тема 6. Військова топографія	4	2	2	
Тема 7. Інженерна підготовка (мінна безпека)	6	4		2
Тема 8. Статути Збройних Сил України	6	2		4
Тема 9. Домедична допомога	8	2	6	
Тема 10. Тактична підготовка	14	8	2	4
Тема 11. Вогнева підготовка	30	6	22	2
Тема 12. Виживання	2	2		
Тема 13. Міжнародне гуманітарне право	2	2		
Разом за семестр:	90	38	40	12

* Опанування тем 3-13 для здобувачів вищої освіти різних освітніх програм може бути запропоноване в іншій послідовності з метою ефективного використання навчальної-матеріальної бази університету.

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
5.1. Зміст лекційного курсу для здобувачів денної форми навчання

Номер лекції	Перелік тем лекцій, їх анотації	Кількість годин
1	Ми – українці: важливість захисту національної ідентичності та свободи Національна ідентичність та чинники що її забезпечують. Значення мови для національної ідентичності. Українська культура та національний темперамент. Національна ідентичність, як фактор Національної безпеки. Збройні Сили України – гарант суверенітету, незалежності та територіальної цілісності України (до Дня Збройних Сил України) Літ.: [12] с.68-162	2
2	Способи та методи психологічної саморегуляції Засоби та методи психологічної саморегуляції. Психоемоційне напруження та способи подолання. Перша психологічна допомога та самопомога. Вплив бою на психіку. Методи самопомоги при стресі та ресурси стресостійкості. Літ.: [14] с. 5-66; [16] с. 25-165	2
3	Розвідувальні ознаки розташування противника ділянка місцевості та тактики ведення ним бойових дій Розвідувальні ознаки розташування ділянки місцевості (території) на якій розташоване озброєння та бойова техніка, танки, гармати, пункти управління FPV БпЛА, установок ПТКР, кулемети, гранатомети, станцій радіолокаційної розвідки. Ознайомлення з тактикою дій противника. Види ворожих безпілотних літальних апаратів (БпЛА), дронів-камікадзе, їх характеристики та порядок протидії їм. Літ.: [2] с. 14-179	2
4	Уражаючі фактори зброї масового ураження Ознаки ядерного вибуху, хімічної атаки й застосування бойових біологічних речовин. Види зброї масового ураження та радіаційних, хімічних небезпечних об'єктів. Поняття про ядерну зброю. Ядерні заряди і боєприпаси. Засоби застосування ядерної зброї. Вражаючі фактори ядерного вибуху. Засоби і способи захисту органів дихання та шкіри. Літ.: [6] с. 3-59	2
5	Засоби індивідуального захисту. Дії особового складу на зараженій місцевості Порядок одягання та знімання основних зразків засобів індивідуального захисту. Сигнали оповіщення про радіаційне, хімічне зараження та дії за ними. Засоби часткової спеціальної обробки особового складу, стрілецької зброї та обмундирування. Порядок подолання зараженої ділянки місцевості Призначення, тактико-технічні характеристики та порядок застосування засобів аерозольного маскування. Дії особового складу на зараженій місцевості та під час застосування противником скидів з БпЛА ручних газових гранат. Літ.: [6] с. 3-59	2
6	Топографічні карти. Орієнтування на місцевості Топографічні карти Збройних Сил України. Класифікація і характеристика топографічних і спеціальних карт. Масштаби топографічних карт. Визначення і відкладення відстаней по карті.	2

	Місцевість та її елементи. Поняття про координати і системи координат. Літ.: [4] с. 14-147	
7	Інженерне обладнання та маскування позицій в умовах застосування противником ударних БпЛА Порядок вибору місця обладнання одиночного окопу для стрільби. Особливості вибору місця обладнання парного окопу. Послідовність їх фортифікаційного обладнання в комплексі із застосуванням сканера (детектора) виявлення БпЛА. Сутність маскування. Принципи та основні правила маскування Літ.: [1] с. 178-200; с. 225-348	2
8	Протитанкові та протипіхотні міни. Інженерні загородження, їх улаштування та подолання Протитанкові та протипіхотні міни, їх характеристика, будова, порядок встановлення та знешкодження. Невибухові інженерні загородження, їх улаштування та подолання. Дії у випадку падіння біля позиції ударних та розвідувальних БпЛА Літ.: [1] с. 225-348	2
9	Обов'язки та права військовослужбовців Зміст Військової присяги. Основні принципи військової служби. Загальні обов'язки та права військовослужбовців Збройних Сил України. Статут внутрішньої служби Збройних Сил України. Літ.: [19] с. 6-209	2
10	Планування та організація домедичної допомоги на етапі «допомога під вогнем» (Care Under Fire) Вступ до протоколу курсу тактичної медицини «Tactical Combat Casualty Care» (TCCC). Призначення, склад, правила використання АМЗІ Літ.: [21] с. 43-58	2
11	Призначення та бойові можливості механізованих, танкових, артилерійських підрозділів і підрозділів ППО СВ ЗС України, їх організаційно-штатна структура Організація та бойове призначення підрозділів ППО СВ ЗС України. Призначення та бойові можливості механізованих, танкових, артилерійських підрозділів і підрозділів ППО СВ ЗС України, їх організаційно-штатна структура. Озброєння механізованого відділення. Літ.: [7] с. 3-23	2
12	Призначення, класифікація, бойові можливості, форми, способи, основні тактичні прийоми застосування БпЛА Основні демаскуючі ознаки, слабкі місця БпЛА та можливості їх виявлення. Рекомендації щодо знешкодження БпЛА Літ.: [7] с. 3-23	2
13	Дії солдата в оборонному бою Порядок дій солдата в оборонному бою, під час ведення вогню та відбиття наступу противника. Порядок знищення бронеоб'єктів противника на передньому краю оборони. Порядок дій під час маневру (переміщення) з тимчасової на основну вогневу позицію (з основної на запасну), алгоритм дії у випадку обходу противником з флангу або виходу противника з тилу, прориву переднього краю танками (ББМ) противника Літ.: [7] с. 23-84	2

14	Порядок дії солдата при наступі Порядок дій у наступальному бою, завдання стрільця у складі механізованого відділення під час ведення наступального бою. Зайняття вихідного положення для наступу й підготовка до атаки. Порядок виходу у фланг противника та штурму траншеї. Порядок застосування наступальних (оборонних) гранат під час наступу. Завдання вогневої (маневреної) групи Літ.: [7] с. 23-84	2
15	Стрілецька зброя Види стрілецької зброї, які знаходяться на озброєнні механізованих (мотопіхотних) військових частин Сухопутних військ Збройних Сил України. Призначення, ТТХ, принципи її застосування Літ.: [5] с.7-36	2
16	Основи та правила стрільби зі стрілецької зброї Призначення та визначення вихідних установок (вибір прицілу і точки прицілювання) для ведення вогню зі стрілецької зброї. Нормальні (табличні) умови стрільби. Особливості визначення вихідних установок для стрільби з автомату по повітряним цілям. Вивчення правил стрільби та вирішення вогневих завдань Літ.: [5] с. 93-158	2
17	Ручні гранати Призначення, будова та принцип дії ручних гранат. Навчання здобувачів освіти правильному метанню гранати на дальність та влучність із різних положень Літ.: [5] с. 93-158	2
18	Забезпечення життєдіяльності Забезпечення життєдіяльності в польових умовах. Базові принципи забезпечення життєдіяльності в польових умовах. Вибір місця та обладнання укриття, добування вогню без сірників. Водозабезпечення військовослужбовців під час виконання бойових завдань. Військово-професійна діяльність військовослужбовців у бойових умовах. Витривалість та виживання військовослужбовців у бойових умовах. Літ.: [4] с. 7-43; с. 122-130	2
19	Міжнародне гуманітарне право та його норми із захисту жертв війни Основні терміни та поняття міжнародне гуманітарне право. Джерела міжнародного гуманітарного права. Правовий статус українських військовополонених. Поводження з військовополоненими. Відповідальність військовослужбовців за порушення норм міжнародного гуманітарного права. Літ.: [3] с. 10-33	2
	Разом:	38

5.2 Зміст практичних занять
Перелік практичних занять для здобувачів денної форми навчання

Номер заняття	Перелік тем практичних занять	Кількість годин
1	Прийоми психологічної саморегуляції Література: [14] с. 5-66; [16] с. 25-165	2
2	Перша психологічна допомога та самопоміа Література: [14] с. 5-66; [16] с. 25-165	2
3	Військова комунікація та основи зв'язку Літ.: [8] с. 10-105	2
4	Протигаз, загальновійськовий захисний комплект та їх використання Літ.: [6] с. 3-59	2
5	Орієнтування на місцевості за допомогою небесних світил, компаса, годинника, карти та місцевих предметів Літ.: [4] с. 149-169	2
6	Домедична допомогою на етапі «допоміа під вогнем/під загрозою» (Care under fire/Threat, CUF) Літ.: [21] с. 43-58	2
7	Накладання турнікетів на етапі «допоміа під вогнем» Літ.: [21] с. 43-58	2
8	Способи та методи евакуації Літ.: [21] с. 43-58	2
9	Призначенням БпЛА, їх класифікацією та бойовими можливостями, формами, способами, основними тактичними прийомами застосування БпЛА Літ.: [7] с. 23-84	2
10	Призначення, будова автомата АК-74 та його модифікацій Література: [5] с. 178-207	2
11	Стрілецькі тренування (маніпуляції зі зброєю) Література: [5] с. 178-207	2
12	Відпрацювання утримання зброї в різних положеннях Література: [5] с. 178-207	2
13	Поводження зі зброєю Література: [5] с. 178-207	2
14	Вирішення вогневих завдань Література: [5] с. 178-207	2
15	Навчання кучності стрільби з різних положень на навчально-тренувальних засобах 25 м Література: [5] с. 178-207	2
16	Навчання кучності стрільби з різних положень на навчально-тренувальних засобах 100 м Література: [5] с. 178-207	2

17	Метання навчально-імітаційних гранат у пішому порядку Література: [5] с. 178-207	2
18	Порядок дій особового складу під час швидкісного метання гранат Література: [5] с. 178-207	2
19	Особливості метання ручних гранат в лісній місцевості, в урбанізованій місцевості Література: [5] с. 178-207	2
20	Особливості підготовки до метання ручної кумулятивної гранати Література: [5] с. 178-207	2
	Разом:	40

5.3. Зміст самостійної роботи здобувачів

Самостійна робота здобувачів денної форми навчання полягає у систематичному опрацюванні лекційного матеріалу (робота з конспектом лекцій, підручниками та посібниками, електронними ресурсами модульного середовища для навчання), підготовці до практичних занять, виконання тестів та проектної роботи у системі Moodle; виконанні та підготовці до захисту індивідуального творчого завдання.

Зміст самостійної роботи здобувачів

Номер теми	Вид самостійної роботи	Кількість годин
7	Опрацювання лекційного матеріалу та літератури, підготовка до практичного заняття за темою 7 «Мінна Безпека». Підготовка до виконання і захисту індивідуального творчого завдання	2
8	Опрацювання лекційного матеріалу та літератури, підготовка до практичного заняття за темою 8 «Взаємовідносини між військовослужбовцями. Підготовка до виконання і захисту індивідуального творчого завдання	2
8	Опрацювання лекційного матеріалу та літератури, підготовка до практичного заняття за темою 8 «Військова дисципліна, заохочення та дисциплінарні стягнення». Підготовка до виконання і захисту індивідуального творчого завдання	2
10	Опрацювання лекційного матеріалу та літератури, підготовка до практичного заняття за темою 10 «Вивчення обов'язків солдата в бою, спостерігача, піднощика боєприпасів». Підготовка до виконання і захисту індивідуального творчого завдання	2
10	Опрацювання лекційного матеріалу та літератури, підготовка до практичного заняття за темою 10 «Порядок дій у випадку мінометного обстрілу, кулеметного вогню противника та застосування ударних БпЛА». Підготовка до виконання і захисту індивідуального творчого завдання	2
11	Опрацювання лекційного матеріалу та літератури, підготовка до практичного заняття за темою 11 «Призначення, характеристика та будова коліматорних, оптичних денних та нічних прицілів (в тому числі іноземного виробництва)». Підготовка до виконання і захисту індивідуального творчого завдання	2
	Разом:	12

Орієнтовна тематика індивідуального творчого завдання для самостійної роботи здобувачів

Зміст, тематика та методика виконання індивідуальних творчих завдань для самостійної роботи здобувачів денної форми навчання представлені в методичних вказівках до вивчення дисципліни «Базова загальновійськова підготовка (теоретична підготовка)».

Тематика індивідуального творчого завдання для самостійної роботи здобувачів:

1. Підготувати реферат та презентацію на тему «Класифікація вибухонебезпечних предметів (саморобних вибухових пристроїв) та можливі місця їх встановлення, види тротилових шашок, підрильники, різновиди детонуючих шнурів»
2. Підготувати реферат та презентацію на тему «Заходи безпеки при поводженні з вибуховими речовинами».
3. Підготувати реферат та презентацію на тему «Порядок дій на замінованій ділянці місцевості та порядок виходу з неї»
4. Підготувати реферат та презентацію на тему «Дії при падінні поруч позиції ударних та розвідувальних БпЛА»
5. Підготувати реферат та презентацію на тему «Начальники та підлеглі, старші та молодші за військовим званням»
6. Підготувати реферат та презентацію на тему «Порядок віддання і виконання наказів»
7. Підготувати реферат та презентацію на тему «Військова дисципліна, її суть та значення»
8. Підготувати реферат та презентацію на тему «Обов'язки військовослужбовців щодо дотримання військової дисципліни»
9. Підготувати реферат та презентацію на тему «Заохочення, які застосовуються до солдатів»
10. Підготувати реферат та презентацію на тему «Дисциплінарні стягнення, які накладаються на солдатів»
11. Підготувати реферат та презентацію на тему «Загальні принципи надання долікарської допомоги».
12. Підготувати реферат та презентацію на тему «Долікарська допомога при діарейі»
13. Підготувати реферат та презентацію на тему «Долікарська допомога при відмороженні»
14. Підготувати реферат та презентацію на тему «Долікарська допомога при отруєнні отрутохімікатами»
15. Підготувати реферат та презентацію на тему «Долікарська допомога при високій температурі»
16. Підготувати реферат та презентацію на тему «Надання допомоги при термічних ураженнях, відмороженні та замерзанні»
17. Підготувати реферат та презентацію на тему «Долікарська допомога при хімічних опіках»
18. Підготувати реферат та презентацію на тему «Долікарська допомога в побутових умовах при опіках першого і другого ступенів»
19. Підготувати реферат та презентацію на тему «Долікарська допомога при високій температурі»
20. Підготувати реферат та презентацію на тему «Долікарська допомога при травмах голови та хребта»
21. Підготувати реферат та презентацію на тему «Долікарська допомога при травмі опорно-рухового апарату»
22. Підготувати реферат та презентацію на тему «Долікарська допомога при порушенні функцій дихання»
23. Підготувати реферат та презентацію на тему «Техніка надання допомоги при відкритих ушкодженнях м'яких тканин – ранах»
24. Підготувати реферат та презентацію на тему «Алгоритм допомоги постраждалим під час кровотечі та крововтрати»
25. Підготувати реферат та презентацію на тему «Долікарська допомога при стенокардії та інфаркті міокарда».

26. Підготувати реферат та презентацію на тему «Завдання тактичної підготовки солдата, механізованого відділення і взводу»
27. Підготувати реферат та презентацію на тему «Форми і методи навчання тактичної підготовки солдата, механізованого відділення і взводу»
28. Підготувати реферат та презентацію на тему «Розвиток вогнеметів під час воєн і локальних конфліктів»
29. Підготувати реферат та презентацію на тему «Цілі для вогнеметання в умовах міської забудови та гірської місцевості»
30. Підготувати реферат та презентацію на тему «Основні положення Курсу стрільб зі стрілецької зброї. Вимоги заходів безпеки»

6. ТЕХНОЛОГІЇ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій та методів навчання, зокрема: лекції (з використанням методів проблемного та інтерактивного навчання, візуалізації); практичні заняття (з використанням словесних, наочних (зразковий показ), практичних (відпрацювання за елементами точності виконання прийому, тренування у повільному темпі та на швидкість), інтерактивних, проблемних методів навчання тощо), самостійна робота (робота над засвоєнням теоретичного матеріалу, виконання індивідуального творчого завдання, підготовка до тестування тощо) з використанням інформаційно-комп'ютерних технологій.

7. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Поточний контроль здійснюється під час лекційних та практичних занять, а також у дні проведення контрольних заходів, встановлених робочою програмою та графіком навчального процесу. При цьому використовуються такі методи поточного контролю:

- тестування (у системі Модульного середовища для навчання);
- оцінювання результатів виконання і захисту індивідуального творчого завдання;
- усне опитування;
- оцінювання результатів виконання практичних робіт.

Семестровий контроль проводиться у формі диференційованого заліку. При виведенні підсумкової семестрової оцінки враховуються результати поточного контролю.

8. ПОЛІТИКА ДИСЦИПЛІНИ

Політика навчальної дисципліни загалом визначається системою вимог до здобувача вищої освіти, що передбачені чинними положеннями Університету про організацію і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу. Зокрема, проходження інструктажу з техніки безпеки; відвідування занять з дисципліни є обов'язковим. За об'єктивних причин (підтверджених документально) теоретичне навчання за погодженням із лектором може відбуватись в індивідуальному режимі. Успішне опанування дисципліни і формування компетентностей і програмних результатів навчання передбачає необхідність підготовки до практичних занять (вивчення теоретичного матеріалу з теми, активно працювати на занятті, розв'язувати задачі, виконання практичних завдань; активна участь у дискусіях, обговореннях щодо обґрунтування способу вирішення практичного завдання).

Здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт у встановлені терміни, передбачені робочою програмою навчальної дисципліни. Пропущене практичне заняття здобувач зобов'язаний відпрацювати у встановлений викладачем термін, але не пізніше, ніж за два тижні до кінця теоретичних занять у семестрі.

Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється за результатами опитування під час практичних занять, тестування й виконання індивідуального домашнього завдання. Виконання індивідуального завдання завершується його здачею на перевірку у терміни, встановлені графіком самостійної роботи.

Здобувач вищої освіти, виконуючи самостійну роботу з дисципліни, має дотримуватися політики доброчесності (заборонені списування, підказки, плагіат, використання штучного інтелекту (без вірного цитування)). У разі порушення політики академічної доброчесності в будь-яких видах навчальної роботи здобувач вищої освіти отримує незадовільну оцінку і має повторно виконати завдання з відповідної теми (виду роботи), що передбачені робочою програмою. Будь-які форми порушення академічної доброчесності під час вивчення навчальної дисципліни не допускаються та не толеруються.

У межах вивчення навчальної дисципліни здобувачам вищої освіти передбачено визнання і зарахування результатів навчання, набутих шляхом неформальної освіти, що розміщені на доступних платформах, які сприяють формуванню компетентностей і поглибленню результатів навчання, визначених робочою програмою дисципліни, або забезпечують вивчення відповідної теми та/або виду робіт з програми навчальної дисципліни (детальніше у Положенні про порядок визнання та зарахування результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ).

9. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ У СЕМЕСТРІ

Оцінювання академічних досягнень здобувача вищої освіти здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Залежно від важливості окремих видів навчальної роботи, і їх ролі у формуванні компетентностей і результатів навчання, визначених освітньою програмою, розробники Робочої програми присвоюють кожному виду навчальної роботи (структурній одиниці) з дисципліни певну кількість балів. При поточному оцінюванні виконаної здобувачем роботи з кожної структурної одиниці і отриманих ним результатів викладач виставляє йому певну кількість балів із встановлених Робочою програмою для цього виду роботи. При цьому кожна структурна одиниця навчальної роботи може бути зарахована, якщо здобувач набрав не менше 60 відсотків (мінімальний рівень для позитивної оцінки) від максимально можливої суми балів, призначеної структурній одиниці.

Будь-які форми порушення академічної доброчесності **не допускаються**.

При оцінюванні результатів навчання здобувачів вищої освіти з будь-якого виду навчальної роботи (структурної одиниці) рекомендується використовувати наведені нижче узагальнені критерії:

Таблиця – Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти

Оцінка та рівень досягнення здобувачем запланованих ПРН та сформованих компетентностей	Узагальнений зміст критерія оцінювання
Відмінно (високий)	Здобувач вищої освіти глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає логічний виклад відповіді мовою викладання (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння спеціальними приладами та інструментами, прикладними програмами. Здобувач не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки, демонструє практичні навички з вирішення фахових завдань. При відповіді допустив дві–три несуттєві похибки .
Добре (середній)	Здобувач вищої освіти виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання правил, закономірностей тощо. Відповідь здобувача вищої освіти будується на основі самостійного мислення. Здобувач вищої освіти у відповіді допустив дві–три несуттєві помилки .
Задовільно (достатній)	Здобувач вищої освіти виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь здобувача вищої освіти будується на рівні репродуктивного мислення,

	здобувач вищої освіти має слабкі знання структури навчальної дисципліни, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно (недостатній)	Здобувач вищої освіти виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка «незадовільно» виставляється здобувачеві вищої освіти, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення навчальної дисципліни.

Диференційований залік виставляється, якщо здобувач вищої освіти досяг мінімального порогового рівня балів, а загальна сума балів, яку він набрав за результатами поточного контролю з освітнього компонента, знаходиться у межах від 60 до 100 балів. При цьому за інституційною шкалою виставляється оцінка «відмінно», «добре» або «задовільно», а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом сумі балів відповідно до таблиці «Співвідношення».

Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання здобувачів денної форми здобуття освіти у семестрі

Аудиторна робота							Контрольні заходи			Самостійн а робота	Разом
Третій семестр											Сума балів
Практичні заняття за темами (всього 11 контрольних точок)							Тестовий контроль:			ІТЗ	
2	4	5	6	9	10	11	Т 1, 2, 12, 13	Т 3-9	Т 10-11		
Кількість балів за вид навчальної роботи (мінімум-максимум)											
3-5	3-5	3-5	3-5	6-10	3-5	12-20	6-10	6-10	6-10	9-15	60-100**
33-55							18-30			9-15	

Примітка: *ІТЗ – індивідуальне творче завдання; Т* – тема навчальної дисципліни;

**За набрану з будь-якого виду навчальної роботи з дисципліни кількість балів, нижче встановленого мінімуму, здобувач отримує незадовільну оцінку і має її перездати у встановлений викладачем (деканом) термін. Інституційна оцінка встановлюється відповідно до таблиці «Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС».

Пропущене заняття здобувач зобов'язаний відпрацювати у встановлений викладачем термін, але не пізніше, ніж за два тижні до кінця теоретичного навчання у семестрі.

Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Рейтингова шкала балів	Інституційна оцінка (опис рівня досягнення здобувачем вищої освіти запланованих результатів навчання з освітнього компонента)	
		Залік	Іспит/диференційований залік
A	90-100	Зараховано	Відмінно/Excellent – високий рівень досягнення запланованих результатів навчання з освітнього компонента, що свідчить про безумовну готовність здобувача до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
B	83-89		Добре/Good – середній (максимально достатній) рівень досягнення запланованих результатів навчання з освітнього компонента та готовності до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
C	73-82		
D	66-72		
E	60-65		Задовільно/Satisfactory – достатній рівень. Наявні мінімально достатні для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом результати навчання з освітнього компонента

FX	40-59	Незараховано	Незадовільно/Fail – недостатній рівень. Низка запланованих результатів навчання з освітнього компонента відсутня. Рівень набутих результатів навчання є недостатнім для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
F	0-39		Незадовільно/Fail – Результати навчання відсутні

Критерії оцінювання за видами робіт **Оцінювання тестових завдань**

Тест для поточного контролю для кожного здобувача складається з двадцяти тестових завдань, кожне з яких має рівну вагу. Максимальна сума балів, яку може набрати здобувач, становить 10 балів. На тестування відводиться 20 хвилин.

Відповідно до таблиці структурування видів робіт за тематичний контроль здобувач залежно від кількості правильних відповідей може отримати від 6 до 10 балів:

Таблиця – Розподіл балів в залежності від наданих правильних відповідей на тестові завдання

Кількість правильних відповідей	0-11	12-13	14	15-16	17	18-20
Відсоток правильних відповідей	0-59	60-65	66-72	73-82	83-89	90-100
Кількість отриманих балів	0	6	7	8	9	10

Правильні відповіді студент записує у талоні відповідей. Студент може також пройти тестування і в онлайн режимі у Модульному середовищі для навчання на сторінці навчальної дисципліни. Тестування здобувачів вищої освіти у Модульному середовищі для навчання автоматично оцінюються за критеріями, наведеними у таблиці вище.

При отриманні негативної оцінки тест слід перездати до терміну наступного контролю.

Оцінювання індивідуальних творчих завдань

Індивідуальне творче завдання передбачає розробку реферату та презентації з обраної теми. Структурування інформації при цьому складається з таких елементів: по-перше, інформація повинна бути розподілена на групи та підгрупи згідно з певним критерієм, по-друге, виокремленні групи мають бути логічно пов'язані, вибудовані в необхідному порядку (за важливістю, за інтенсивністю тощо). При оцінюванні індивідуальних творчих завдань враховуються відповідні показники та бали, які відповідають вимогам щодо оформлення опорного конспекту.

Критерії оцінювання індивідуальних творчих завдань

№ з/п	Показники	Максимальна кількість балів
1.	Висвітлення актуальних і сучасних аспектів у змісті реферату та на слайдах презентації	3
2.	Логічність та послідовність структури реферату та подання матеріалів презентації	3
3.	Інформативність та достовірність інформації для висвітлення проблеми	3
4.	Адекватне використання різних способів акцентування у межах смислових блоків (колір, лінія, шрифт, просторове розташування) у презентації.	3
5.	Оригінальність та креативність	3
Загальна кількість балів		15

Оцінювання практичних занять

Оцінка, яка виставляється за практичне заняття, складається з таких елементів: усне опитування студентів з теоретичного матеріалу з теми; вільне володіння студентом спеціальною термінологією і уміння професійно обґрунтувати прийняті рішення при виконанні практичних завдань, якість і правильність виконання практичних завдань.

При оцінюванні результатів навчання здобувачів вищої освіти на практичних заняттях викладач використовує критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти, наведені вище (Таблиця – Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти).

10. ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ ЗДОБУТИХ СТУДЕНТАМИ ЗНАНЬ

1. Національна ідентичність та чинники що її забезпечують.
2. Значення мови для національної ідентичності.
3. Українська культура та національний темперамент.
4. Національна ідентичність, як фактор Національної безпеки.
5. Збройні Сили України – гарант суверенітету, незалежності та територіальної цілісності України
6. Засоби та методи психологічної саморегуляції.
7. Психоемоційне напруження та способи подолання.
8. Перша психологічна допомога та самопомога.
9. Вплив бою на психіку.
10. Методи самопомоги при стресі та ресурси стресостійкості.
11. Розвідувальні ознаки розташування ділянки місцевості (території) на якій розташоване озброєння та бойова техніка, танки, гармати, пункти управління FPV БпЛА, установок ПТКР, кулемети, гранатомети, станцій радіолокаційної розвідки.
12. Ознайомлення з тактикою дій противника.
13. Види ворожих безпілотних літальних апаратів (БпЛА), дронів-камікадзе, їх характеристики та порядок протидії їм.
14. Ознаки ядерного вибуху, хімічної атаки й застосування бойових біологічних речовин.
15. Види зброї масового ураження та радіаційних, хімічних небезпечних об'єктів.
16. Поняття про ядерну зброю.
17. Ядерні заряди і боєприпаси.
18. Засоби застосування ядерної зброї.
19. Вражаючі фактори ядерного вибуху.
20. Засоби і способи захисту органів дихання та шкіри.
21. Порядок одягання та знімання основних зразків засобів індивідуального захисту.
22. Сигнали оповіщення про радіаційне, хімічне зараження та дії за ними.
23. Засоби часткової спеціальної обробки особового складу, стрілецької зброї та обмундирування.
24. Порядок подолання зараженої ділянки місцевості.
25. Призначення, тактико-технічні характеристики та порядок застосування засобів аерозольного маскуванню.
26. Дії особового складу на зараженій місцевості та під час застосування противником скидів з БпЛА ручних газових гранат.
27. Топографічні карти Збройних Сил України.
28. Класифікація і характеристика топографічних і спеціальних карт.
29. Масштаби топографічних карт.
30. Визначення і відкладення відстаней по карті.
31. Місцевість та її елементи.
32. Поняття про координати і системи координат.
33. Порядок вибору місця обладнання одиночного окопу для стрільби.
34. Особливості вибору місця обладнання парного окопу.
35. Послідовність їх фортифікаційного обладнання в комплексі із застосуванням сканера (детектора) виявлення БпЛА.
36. Сутність маскуванню.
37. Принципи та основні правила маскуванню
38. Протитанкові та протипіхотні міни, їх характеристика, будова, порядок встановлення та знешкодження.
39. Невибухові інженерні загородження, їх улаштування та подолання.
40. Дії у випадку падіння біля позиції ударних та розвідувальних БпЛА.
41. Зміст Військової присяги.
42. Основні принципи військової служби.

43. Загальні обов'язки та права військовослужбовців Збройних Сил України.
44. Статут внутрішньої служби Збройних Сил України.
45. Вступ до протоколу курсу тактичної медицини «Tactical Combat Casualty Care» (TCCC).
46. Призначення, склад, правила використання АМЗІ
47. Організація та бойове призначення підрозділів ППО СВ ЗС України.
48. Призначення та бойові можливості механізованих, танкових, артилерійських підрозділів і підрозділів ППО СВ ЗС України, їх організаційно-штатна структура.
49. Озброєння механізованого відділення.
50. Основні демаскуючі ознаки, слабкі місця БпЛА та можливості їх виявлення.
51. Рекомендації щодо знешкодження БпЛА.
52. Порядок дій солдата в оборонному бою, під час ведення вогню та відбиття наступу противника.
53. Порядок знищення бронеоб'єктів противника на передньому краю оборони.
54. Порядок дій під час маневру (переміщення) з тимчасової на основну вогневу позицію (з основної на запасну), алгоритм дії у випадку обходу противником з флангу або виходу противника з тилу, прориву переднього краю танками (ББМ) противника.
55. Порядок дій у наступальному бою, завдання стрільця у складі механізованого відділення під час ведення наступального бою.
56. Зайняття вихідного положення для наступу й підготовка до атаки.
57. Порядок дій у випадку мінометного обстрілу, кулеметного вогню противника та застосування ударних БпЛА.
58. Порядок виходу у фланг противника та штурму траншеї.
59. Порядок застосування наступальних (оборонних) гранат під час наступу.
60. Завдання вогневої (маневреної) групи.
61. Види стрілецької зброї, які знаходяться на озброєнні механізованих (мотопіхотних) військових частин Сухопутних військ Збройних Сил України.
62. Призначення, ТТХ, принципи її застосування.
63. Призначення та визначення вихідних установок (вибір прицілу і точки прицілювання) для ведення вогню зі стрілецької зброї.
64. Нормальні (табличні) умови стрільби.
65. Особливості визначення вихідних установок для стрільби з автомату по повітряним цілям.
66. Вивчення правил стрільби та вирішення вогневих завдань
67. Призначення, будова та принцип дії ручних гранат.
68. Навчання здобувачів освіти правильному метанню гранати на дальність та влучність із різних положень.
69. Забезпечення життєдіяльності в польових умовах.
70. Базові принципи забезпечення життєдіяльності в польових умовах.
71. Вибір місця та обладнання укриття, добування вогню без сірників.
72. Водозабезпечення військовослужбовців під час виконання бойових завдань.
73. Військово-професійна діяльність військовослужбовців у бойових умовах.
74. Витривалість та виживання військовослужбовців у бойових умовах.
75. Міжнародне гуманітарне право та його норми із захисту жертв війни.
76. Основні терміни та поняття міжнародне гуманітарне право.
77. Джерела міжнародного гуманітарного права.
78. Правовий статус українських військовополонених.
79. Поводження з військовополоненими.
80. Відповідальність військовослужбовців за порушення норм міжнародного гуманітарного права.

11. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Освітній процес з дисципліни «Базова загальновійськова підготовка (теоретична підготовка)» повністю і в достатній кількості забезпечений необхідною навчально-методичною літературою. Зокрема, підготовлені і видані:

1. Курс лекцій з дисципліни «Базова загальновійськова підготовка (теоретична підготовка)» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Хмельницький. ХНУ. 2025. 67 с.

2. «Базова загальновійськова підготовка (теоретична підготовка)»: методичні вказівки до вивчення дисципліни для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Хмельницький : ХНУ, 2025. 47 с.

12. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ (ЗА ПОТРЕБИ)

Освітній процес з дисципліни «Базова загальновійськова підготовка (теоретична підготовка)» забезпечений необхідним матеріально-технічним забезпеченням відповідно до Типової програми з навчальної дисципліни «Базова загальновійськова підготовка (теоретична підготовка)».

Інформаційна та комп'ютерна підтримка: ПК, планшет, смартфон або інший мобільний пристрій, проєктор. Програмне забезпечення: програми Microsoft Office або аналогічні, доступ до мережі Інтернет, робота з презентаціями.

Вивчення навчальної дисципліни не потребує використання спеціального програмного прикладного забезпечення, крім загальнонавчаних програм і операційних систем.

13. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Інженерна підготовка: навч. посіб. Київ: Вид. дім «СКІФ». 2024. 550 с.
2. Зайцев Д.В. Військова розвідка: навч. посіб. / упорядники: Д. В. Зайцев, А. П. Наконечний, С. О. Пахарєв, І. О. Луценко; за ред. В. Б. Добровольського. Київ: Вид. «КНТ», 2022. 332 с.
3. Курилюк Ю. Б. Міжнародне гуманітарне право на захисті військовополоненого: запитання побратимів – відповіді правників: навч. посіб. Електр. навч. вид. / Ю. Б. Курилюк та ін.; за заг. ред. доктора юрид. наук, доцента, заслуженого юриста України В. С. Нікіфоренка. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ. 2024. 86 с.
4. Кривошеєв А. М. Військова топографія: навч. посіб. / уклад. А. М. Кривошеєв, А. І. Приходько, В. М. Петренко, Р. В. Сергієнко. Київ: Вид. «КНТ». 2022. 282 с
5. Ляпа М. М. Вогнева підготовка: навч. посіб. / М. М. Ляпа, В. М. Петренко, О. І. Судніков, та ін. Київ: «Літера». 2023. 282 с.
6. Підготовка з радіаційного, хімічного, біологічного захисту. Київ: «Центр учбової літератури», 2022. 64 с.
7. Тактична підготовка. Київ: Видавництво «Центр учбової літератури». 2023. 164 с.
8. Шолудько В. Г. Організація військового зв'язку: навч. посіб. / уклад. В. Г. Шолудько, М. Ю. Єсаулов, О. В. Вакуленко, Т. Г. Гурський, М. М. Фомін. Київ: Вид. дім «СКІФ». 2023. 280 с.
9. Герасименко М. В. Національно-патріотична підготовка особового складу Збройних Сил України / М. В. Герасименко, В. В. Мараєва, О. А. Мацагор та ін. / за заг. ред. Н. А. Агаєва. Київ: Вид. дім «СКІФ». 2023. 180 с.
10. Ляшевич А. М. Долікарська медична допомога: навчальний посібник / укладачі: А. М. Ляшевич, І. С. Лупаїна, А. М. Гарлінська, Л. І. Левчук. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 224 с.
11. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. / уклад. О. Ю. Овчаренко. К.: Університет «Україна», 2023. 266 с.

Додаткова:

12. Білоус Т. Л. Долікарська допомога: навч. посіб. Суми: видавничо-виробниче підприємство «Мрія». 2020. 148 с.
13. Вербин Н. Б. Витримка та виживання на полі бою: підручник / [Н. Б. Вербин, С. М. Жембровський, О. В. Петрачков та ін.]. К.: НУОУ ім. Івана Черняховського. 2019. 188 с.
14. Водчиць О. Тактична підготовка: навч. посіб. /уклад. О. Водчиць, І. Скворок, Г. Чугуй, М. Швець та ін. К.: НАУ. 2021. 267с.
15. Дарман, Пітер. Підручник виживання в екстремальних ситуаціях. Досвід спеціальних підрозділів світу. Київ: Вид. дім «СКІФ». 2023. 356 с.
16. Кокун О. М. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки: Методичний посібник / [О. М. Кокун, Н. С. Лозінська, І. О. Пішко]; За ред. В.М. Мороза. К.: НДЦ ГП ЗС України. 2020. 70 с.
17. Основи тактичної медицини. навчальний посібник Київ : НУОУ, 2020. 168 с.
18. Пугач В. В. Інженерна підготовка. Книга І.: навч. посіб. / уклад. В. В. Пугач, О. В. Петрук, Г. П. Зміївський та ін. Х.: ВЮІ НЮУ ім. Я. Мудрого. 2021. 108 с.
19. Статuti Збройних Сил України: збірник законів: чинне законодавство із змінами та допов. на 01 лютого 2023 року: Офіц. тексти. Київ: Алерта. 2023. 436 с.
20. Трофименко П. Є. Основи інженерної підготовки, тактичного маскування та радіаційного, хімічного, біологічного захисту в артилерійських підрозділах: підручник / П. Є. Трофименко, Г. В. Сорокоумов, Л. С. Демидко. Суми: СДУ, 2021. 266 с.
21. Шищук В. Д. Тактична медицина: навч. посіб. / В. Д. Шищук, С. І. Редько, М. М. Ляпа. Київ: Вид. дім «СКІФ». 2022. 176 с.

14. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Модульне середовище для навчання MOODLE. Доступ до ресурсу: <https://msn.khmnua.edu.ua/course/view.php?id=9834>
2. Практичний курс: База: Сучасна військова підготовка [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://prometheus.org.ua/prometheus-free/basic-modern-military-training/>
3. Практичний курс: Застосування технологій в умовах війни [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://prometheus.org.ua/prometheus-free/technology-in-wartime/>
4. Практичний курс: Цивільна оборона та захист у надзвичайних ситуаціях [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://prometheus.org.ua/prometheus-free/civil-defense/>
5. Практичний курс: Інформаційна гігієна під час війни [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://prometheus.org.ua/prometheus-free/information-hygiene-during-war/>
6. Практичний курс: Перша домедична допомога в умовах війни [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://prometheus.org.ua/prometheus-free/first-aid-during-war/>
7. Практичний курс: Базова психологічна допомога в умовах війни [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://prometheus.org.ua/prometheus-free/basic-psychological-aid-during-war/>
8. Практичний курс: Перша психологічна допомога [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу <https://prometheus.org.ua/prometheus-free/first-psychological-aid/>
9. Практичний курс: Адаптація до цивільного життя [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://prometheus.org.ua/prometheus-free/veteran-adaptation-to-civilian-life/>
10. Практичний курс: Сам собі терапевт. Інструменти психологічної самопомоги [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://prometheus.org.ua/prometheus-free/self-therapy-tools-for-veterans/>