

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Сумський національний аграрний університет

Факультет харчових технологій

Кафедра фізичного виховання

Робоча програма (силабус) вибіркового компонента САМОЗАХИСТ

Реалізується в межах освітніх програм СНАУ здобувачам вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти та другого (магістерського) рівні вищої освіти ОПП «Ветеринарна медицина»

Суми – 2026

Розробник: Євген ЄВТУШЕНКО, к.пед.н., доцент кафедри фізичного виховання

Розглянуто, схвалено та затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання	Протокол від 6 квітня 2026р №10	
	Завідувач кафедри	Сергій ХАРЧЕНКО

Затверджено радою із забезпечення якості освітньої діяльності та якості вищої освіти протокол № 7 від 16.06 2026 року

Голова ради М. Лишенко Маргарита ЛИШЕНКО

Рецензія на робочу програму(додається) надана: С. Савченко
(ім'я ПРІЗВИЩЕ)

(ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Методист відділу якості освіти, ліцензування та акредитації Н. Баранік (Надія БАРАНІК)

Зареєстровано в електронній базі: дата: 19.06 2026 р.

© СНАУ, 2026 рік

Інформація про перегляд робочої програми (силабусу):

Навчальний рік, в якому вносяться зміни	Номер додатку до робочої програми з описом змін	Зміни розглянуто і схвалено		
		Дата та номер протоколу засідання кафедри	Завідувач кафедри	Гарант освітньої програми

1. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

1.	Назва ОК	Вибір рухової активності					
2.	Факультет/кафедра	Факультет харчових технологій, кафедра фізичного виховання					
3.	Статус ОК	вибірковий					
4.	Програма/Спеціальність (програми), складовою яких є ОК для (заповнюється для обов'язкових ОК)						
5.	ОК може бути запропонований для (заповнюється для вибіркового ОК)	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти та другий (магістерський) рівень вищої освіти ОПП «Ветеринарна медицина»					
6.	Семестр та тривалість навчання	3,4 семестр по 15 тижнів					
7.	Кількість кредитів ЄКТС	5					
8.	Загальний обсяг годин та їх розподіл	Контактна робота				Самостійна робота	
			Лекційні	Практичні			
			денна	денна		денна	
			семестри	семестри		семестри	
		Освітня програма		3	3	3	4
9.	Мова навчання	українська					
10.	Викладач/Координатор освітнього компонента	Євген Євтушенко, к.пед.н., доцент кафедри фізичного виховання					
11.	Контактна інформація	Спортивний комплекс СНАУ, ел. адреса: snau.fiz@ukr.net					
12.	Загальний опис освітнього компонента	Курс охоплює основи правового регулювання самооборони, психологічні аспекти поведінки в екстремальних ситуаціях, методи попередження конфліктів, а також техніки фізичного самозахисту. Вивчаються базові прийоми захисту від нападу, звільнення від захоплень, техніки падіння та ухилення, а також використання підручних засобів для самооборони. Програма передбачає розвиток навичок швидкого прийняття рішень, ситуаційного аналізу та управління стресом у небезпечних умовах. Під час вивчення курсу можна здобути практичний досвід у застосуванні ефективних тактик самозахисту та підвищити рівень особистої безпеки в повсякденному житті.					
13.	Мета освітнього компонента	Формування теоретичних знань і первинних практичних вмінь із застосування засобів систем самозахисту у потенційно можливих нестандартних життєвих ситуаціях, що несуть загрозу життю або здоров'ю студента з боку сторонніх осіб. Вивчення типових критичних ситуацій та способів виходу з них, формування навичок і вмінь активного самозахисту. Ефективне використання засобів фізичного виховання для збереження і зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки та самопідготовки до майбутньої професійної діяльності					
14.	Передумови вивчення ОК, зв'язок з іншими освітніми компонентами ОП	1. Освітній компонент базується на засадах теорії і методики фізичного виховання 2. Освітній компонент є основою для всебічного розвитку студента 3. Освітній компонент несумісний з практиками рухової активності, що не мають теоретичної і емпіричної доказової бази застосування в навчальному процесі					
15.	Політика академічної доброчесності	Академічна доброчесність у СНАУ регулюється низкою нормативних документів, які розміщені на офіційному сайті ЗВО https://snau.edu.ua/viddil-zabezpechennya-yakosti-osviti/zabezpechennya-yakosti-osviti/akademichna-dobrochesnist/. Ці документи визначають академічну доброчесність та містить вказівки					

		щодо процедури, якої слід дотримуватися, коли учасник освітнього процесу порушив академічну доброчесність. Такі дії, як плагіат, видавання себе за іншу особу, шахрайство, фабрикація, фальсифікація, самоплагіат, обман, необ'єктивне оцінювання вважаються прямим порушенням академічної доброчесності та спричиняють суворі покарання: – повторне проходження оцінювання (контрольної роботи, іспиту, заліку тощо); – повторне проходження навчального курсу; – попередження; – винесення догани; – відрахування з університету (ст. 48 Закону України «Про освіту»). Політика курсу Студенту рекомендовано не пропускати заняття, мати відповідний зовнішній вигляд, старанно виконувати завдання, активно брати участь у навчальному процесі. У разі відсутності через хворобу надати відповідну довідку. Пропущені заняття відпрацьовувати у визначений час за попередньою домовленістю з викладачем. Обов'язковою вимогою є дотримання норм академічної доброчесності. Здобувачі вищої освіти повинні планомірно та систематично засвоювати навчальний матеріал. Активно працювати під час практичних занять. Для одержання високого рейтингу необхідно виконувати наступні умови: – не пропускати навчальні заняття, не запізнюватись; – активно брати участь у навчальному процесі; – своєчасно виконувати навчальні завдання; – не відволікатися на сторонні справи під час занять; – не користуватися гаджетами під час занять без дозволу викладача; – приділяти достатню увагу самостійній роботі; Критеріями оцінювання знань за поточний контроль є успішність освоєння знань та набутих навичок на практичних заняттях, що включає активність роботи на практичних заняттях, рівень розвитку рухових якостей та технічної підготовленості за результатами виконання нормативів. Сумарна кількість рейтингових балів за вивчення освітнього компонента за семестр розраховується як сума балів, отриманих за результатами поточного та підсумкового контролів. Максимальна сума балів за семестр складає 100 балів.
16.	Ключові слова	Фізична активність, фізичні якості, вправа, техніка, тактика, розвиток м'язів, спортивний інвентар, навчально-тренувальне заняття, навантаження, втома, відновлення, засоби фізичного виховання.

2. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ ТА ЇХ ЗВ'ЯЗОК З ПРОГРАМНИМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ НАВЧАННЯ

Результати навчання за ОК	Як оцінюється РНД
Після вивчення освітнього компоненту студент очікувано буде здатен:	
1.Знати основні напрямки розвитку фізичних якостей, правила техніки безпеки та профілактики травматизму під час занять, правила надання медичної допомоги при виникненні непередбачуваних ситуацій.	Тестові завдання з множинним вибором
1. Знати правові норми в реалізації самостійної організації безпеки, психологічні аспекти самозахисту	
2.Знати та виконувати комплекси вправ, направлені на розвиток м'язової та інших систем організму людини	Контрольні нормативи для визначення рівня розвитку рухових якостей
3. Володіти технікою виконання базових прийомів самозахисту	Контрольні нормативи для оцінки технічних навичок
4. Визначати та аналізувати помилки, які виникають при виконанні технічних елементів	Потокове індивідуальне опитування з визначенням рівня знань студента

3.ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА (ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ)

3 семестр

Тема. Перелік питань, що будуть розглянуті в межах теми	Розподіл в межах загального бюджету часу				Рекомендована література	
	Аудиторна робота			Сам. робота		
	Лк	П/з семінар	Лаб.з			
	ден	ден	ден			ден
Тема 1. Тактика і основи самозахисту.						
Самозахист як суспільне явище. Сутність дисципліни, її мета.		2			3,4,6,8,9 Підручники посібники 1-8 Методичне забезпечення 1-34 Електронні ресурси 1-11 Додаткові джерела	
Оцінка критичної ситуації і фактори, що впливають на формування рішення. Психологічні аспекти самозахисту. Правові аспекти самозахисту.		2				
Техніка безпеки. Самострахування: види та техніка виконання.		2				
Протидія одній неозброєній людині як окремий випадок активного самозахисту. Зони ураження.		2				
Історія виникнення бойових мистецтв. Сучасні бойові мистецтва та єдинобровства.				7		
Тема 2. Конституційні основи захисту прав на життя і здоров'я. Норми кримінального і адміністративного права в реалізації самостійної організації безпеки особи.						
Правові підстави застосування прийомів самозахисту. Межі застосування прийомів впливу.					6	1-9 Підручники посібники 5 - Методичне забезпечення 1-34 Електронні ресурси 1,2,3,11,12,13 Додаткові джерела
Тема 3. Техніка безпеки і профілактика травматизму. Правила поведінки під час занять. Загальні відомості про травми і причини їхнього виникнення.						
Заходи безпеки під час занять фізичними вправами.					4	
Тема 4. Протидія під час ударів руками та ногами.						
Алгоритм щодо випередження дій суперника, зміни рівня атаки.		2				
Основні зони ураження від ударів ногами.		2				
Нахили, ухили, підхвати і кидки як засобів протидії.		2				
Контроль емоцій та відчуттів; аналіз окремих випадків використання засобів самозахисту					4	
Тема 5. Визволення від утримання та виходи на кидки.						
Особливості техніки визволення, елементарних способів протидії: збивання.		2				2,9,10 Підручники посібники 6,7,8 Методичне забезпечення 1-35 Електронні ресурси 14,15,16 Додаткові джерела
Удари, кидки та підніжки, самострахування.		2				
Самостраховка. Виконання перекатів, елементів самостраховки з упору сидячи. Виконання елементів самостраховки зі стійки. Виконання елементів самостраховки					8	

через перешкоди.					
Тема 6. Особливості самозахисту лежачи та сидячи.					2,9,10 Підручники посібники 6,7,8 Методичне забезпечення 1-35 Електронні ресурси 14,15,16 Додаткові джерела
Використання підручних засобів з метою самозахисту		2			
Оволодіння технікою протидій лежачи та сидячи.		2			
Удосконалення виконання больових та задушливих прийомів. Кидки з різних положень з переводом на больові та задушливі прийоми.				8	
Тема 7. Основні види зброї, що застосовуються при агресивних діях.					7,8,9 Підручники посібники 6,7,8 Методичне забезпечення 5-30 Електронні ресурси 1,2,3,11,12 Додаткові джерела
Види, характеристика та методи застосування травматичної, газової, пневматичної, вогнепальної зброї.		2			
Види, характеристика та методи застосування зброї ударно-дробильної дії, колюче-ріжучих видів холодної зброї.		2			
Удосконалення захисту від стандартних погроз з холодною чи вогнепальною зброєю.				8	
Всього за семестр		30		45	
4 семестр					
Тема 1. Техніка самозахисту проти агресії з ножем та зброї ударно-дробильної дії.					7,8,9 Підручники посібники 6,7,8 Методичне забезпечення 5-30 Електронні ресурси 1,2,3,11,12 Додаткові джерела
Самозахист проти загрози та атаки ножем (захист від уколів і порізів, перехвати руки з ножем, вибивання ножа)		2			
Самозахист проти атаки зброєю ударно-дробильної дії (захист від вертикальних, горизонтальних і діагональних ударів палицею, битою тощо).		2			
Удосконалення захисту від стандартних ударів ножем, палицею або іншим предметом.				6	
Тема 2. Принципи та техніка використання предметів побуту під час самозахисту.					8-10 Підручники посібники 6,7,8 Методичне забезпечення 7,10,21 Електронні ресурси 1,2,3,11,12 Додаткові джерела
Використання предметів побуту з метою самозахисту: одяг, ручка, парасолька, брелок тощо.		2			
Застосовування підручних засобів самозахисту. Спеціальні вправи розвитку рухливих якостей.				8	
Тема 3. Протидія при захваті рук, плеча, одягу.					2,9 Підручники посібники 6,7,8 Методичне забезпечення 2,10,27,28 Електронні ресурси 4,15,16 Додаткові джерела
Методики захватів та визволення від них, блокування, збивання, контрдії, використання зусиль суперника та одягу.		2			
Дії у стійці. Звільнення від захватів. Захвати за шию та захист від них. Різновиди захватів за шию (збоку, зі спини, "гільйотина").		2			
Вправи для зміцнення м'язів ший. Захвати за одяг. Найбільш поширені захвати за одяг. Можливості звільнення від захвату за одяг.		2			

Структура суглобів та больові точки і способи впливу на них.				7	
Тема 4. Техніка захисту борцівська та ударна їх переваги та недоліки.					2,4,9 Підручники посібники 6,7,8 Методичне забезпечення 2,10,27,28 Електронні ресурси 4,5,15,16 Додаткові джерела
Удари та їх різновиди у системах самозахисту.		2			
Знати ударні поверхні рук, ніг, голови, техніка нанесення ударів.		2			
Біологічно важливі точки, фізичний вплив на біологічно важливі точки.		2			
Розвиток м'язової сили і швидкості рухів				8	
Тема 5. Дії у партері та їх різновиди у системах самозахисту					2,4,9 Підручники посібники 6,7,8 Методичне забезпечення 2,10,27,28 Електронні ресурси 4,5,15,16 Додаткові джерела
Больові прийоми, задушливі прийоми.		2			
Захисні та контратакуючі дії у самозахисті.		2			
Особливості психологічного стану під час конфліктних ситуацій. Вміння виходити з конфліктних ситуацій		2			
Розвиток силової витривалості засобами гирьового спорту і кросфіту				8	
Тема 6. Загальна та спеціальна фізична підготовка (ЗФП, СФП)					2,4,5,10 Підручники посібники 1-4 Методичне забезпечення 9 Електронні ресурси 4-9 Додаткові джерела
ЗФП. Розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, координаційні здібності).		2			
СФП. Тренування елементів самостраховки. Відпрацювання ударів руками і ногами.		2			
Захист від ударів руками і ногами. Больові, задушливі та прийоми звільнення від захватів. Кидки.		2			
Розвиток силової витривалості за допомогою нестандартних обтяжень: сендбеги, еспандери, дерев'яні колоди, великі тракторні покришки, каміння тощо.				8	
Всього за семестр		30		45	

4. МЕТОДИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

ДРН	Методи викладання (робота, що буде проведена під час аудиторних занять, консультацій)	Кількість годин	Методи навчання (які види навчальної діяльності має виконати студент самостійно)	Кількість годин
Знати правила техніки безпеки та профілактики травматизму під час занять.	Розповідь, інструктаж	4		10
Знати загально розвивальні та спеціально підготовчі вправи та дії у системах самозахисту, вправи для розвитку рухових якостей	практичне виконання вправ.	20		40
Виконувати основні технічні	- наочні: показ вправ, техніки	30		40

елементи в системі самозахисту	окремих рухів та виконання прийомів в цілому; показ тактичних взаємодій; -практичні: практичне виконання вправ, ігровий та змагальний методи.			
Аналізувати помилки, які виникають при виконанні технічних елементів	Дедуктивний метод, метод взаємоконтролю	6		10
Всього		60		90

5. ОЦІНЮВАННЯ ЗА ОСВІТНІМ КОМПОНЕНТОМ

5.1. Сумативне оцінювання

5.1.1. Для оцінювання очікуваних результатів навчання передбачено

№	Методи сумативного оцінювання	Бали / Вага у загальній оцінці	Дата складання (зазначити номер тижня, на якому буде проведено оцінювання)
1	Контрольні нормативи для оцінки технічних навичок та рівня підготовленості	30 балів – 30%	7 та 12 тиждень
2	Активність на заняттях, кількість відвідувань занять, зацікавленість у розвитку здібностей, що вивчаються	50 балів – 50%	протягом семестру
3	Тестові завдання онлайн в Moodle	20 балів – 20%	протягом семестру

5.1.2. Критерії оцінювання

Компонент	Незадовільно	Задовільно	Добре	Відмінно
Тестові завдання	< 8	8 - 14	15 - 19	20
	Студент володіє теоретичним матеріалом на низькому рівні	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, конкретизує та аналізує навчальний матеріал з допомогою викладача	Студент вміє узагальнювати інформацію під керівництвом викладача, застосовує її на практиці	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці
Активність на заняттях	< 10	11 - 20	21 - 40	41-50
	Студент відвідує близько 50 % занять, зацікавленість предметом низька	Студент відвідує близько 75% занять, зацікавленість предметом середня	Студент відвідує 90-100 % занять, зацікавленість предметом висока	Студент відвідує 90-100 % занять, зацікавленість предметом висока, допомагає викладачу в організації практичних занять, приймає участь в різних спортивно-масових заходах
Контрольні нормативи	Згідно з таблицею 5.2	Згідно з таблицею 5.2	Згідно з таблицею 5.2	Згідно з таблицею 5.2

5.2 Контрольні нормативи для оцінки рівня розвитку технічних навичок та рухових якостей

3,4 семестр

Нормативи	Листок	Бали				
		5	4	3	2	1
1 модуль						
Стрибок у довжину з місця, см	ч	260	242	224	207	190
	ж	210	197	184	172	160
Підймання тулуба за 1 хв, раз	ч	53	47	40	34	28
	ж	47	42	37	33	28
Згинання рук в упорі лежачи, раз	ч	32	26	20	15	10
	ж	16	14	10	8	4

2 модуль						
Біг 100м (ч),60 м. (ж), сек	ч	14,4	14,9	15,5	16,0	16,5
	ж	9,8	10,4	11,0	11,6	12,2
Підтягування на перекладині висок.(ч), низьк. (ж), раз	ч	14	12	10	8	6
	ж	20	15	10	7	4
Човниковий біг 4 x 9 м., сек	ч	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
	ж	9,4	10,5	11,1	11,7	12,0

5.3. Формативне оцінювання

№	Елементи нормативного оцінювання	Дата
1.	Співпраця здобувачів у групі та здатність працювати зосереджено	Щотижнево, упродовж семестру
2.	Індивідуальні бесіди про результати виконаних завдань	Щотижнево, упродовж семестру
3.	Обговорення комплексів вправ для збереження та зміцнення здоров'я студентів	Щотижнево, упродовж семестру
4.	Обговорення правил надання долікарської допомоги при виникненні непередбачуваних ситуацій.	Щотижнево, упродовж семестру
5.	Аналіз вправ для розвитку професійно важливих рухових якостей	Щотижнево, упродовж семестру

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для заліку
90 – 100	A	зараховано
82-89	B	
75-81	C	
69-74	D	
60-68	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

6. НАВЧАЛЬНІ РЕСУРСИ (ЛІТЕРАТУРА)

6.1.1. Підручники посібники

- Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів /О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук [та ін.] ; НПУ ім. М. П. Драгоманова. – 3-тє вид., випр. і доп. – Київ: Каравела, 2012. 400 с.
- Кайда Д. В. Вільна боротьба: навчальний посібник /Д. В. Кайда, О. Є. Комаревич, В. В. Пашкевич; МОНУ, НУВГП. – Рівне: НУВГП, 2012. 98 с.
- Конфліктологія: навчальний посібник /Л. М. Герасіна, М. П. Требін, В. Д. Воднік [та ін.]; МОНМСУ, НУ "Юридична академія України ім. Ярослава Мудрого". – Харків: Право, 2013. 128 с.
- Микитчик О.С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту: навч. посібник. Дніпропетровськ: "Вета", 2015. – 111 с.
- Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Сахненко А. В., Салатенко І. О., Коломієць А. Я. Організація самостійних оздоровчих занять студентів аграрного університету: навчально – методичний посібник. Суми, СНАУ, 2024. 108 с.

6. Сергієнко Л. П. Психомоторика: контроль та оцінка розвитку: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів фіз. вих. і спорту /Л. П. Сергієнко, Н. Г. Чекмарьова, В. А. Хаджинов. – Харків: Освіта-Виховання-Спорт, 2012. 272 с.
7. Скібіцька Л. І. Конфліктологія: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів /Л. І. Скібіцька. – 2-ге вид. – Київ : Кондор, 2011.–384 с.
8. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів /О. Б. Столяренко. – Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
9. Черненко В.А. Самозахист: навчальний посібник. Х.: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2010. 152 с.
10. Яремчук Ю. Я. Фізична підготовка у вивченні Шотокан карате-до у вищих навчальних закладах: навчально-методичний посібник /Ю. Я. Яремчук, І. В. Яремчук; МОНУ, Львівський національний університет ім. І. Франка. Львів: ЛНУ ім. Івана Франка, 2009. 98 с.

6.1.2. Методичне забезпечення

1. Євтушенко Є.Г. Засоби відновлення і стимуляції працездатності студентів після активних фізичних навантажень : методичні вказівки. Суми: СНАУ, 2025. 32 с.
2. Євтушенко Є.Г. Організація активного дозвілля студентів у позанавчальний час засобами силового фітнесу : методичні вказівки. Суми: СНАУ, 2025. 31 с.
3. Євтушенко Є.Г. Рухова активність студентів у позанавчальних спортивно-оздоровчих заняттях: методичні вказівки. Суми: СНАУ, 2024. 29 с.
4. Євтушенко Є.Г., Самохвалова І.Ю. Основи техніки і навчання основним дисциплінам легкої атлетики: навчально-методичний посібник. Суми: СНАУ, 2024. 100с.
5. Історичні та психологічні особливості самозахисту: методичні рекомендації для практичної роботи для студентів усіх спеціальностей, що реалізуються на першому бакалаврському рівні вищої освіти / укл.: А. Я. Коломієць. Суми, 2024. 25с.
6. Основи техніки самозахисту. Частина 2: методичні рекомендації для практичної роботи для студентів усіх спеціальностей, що реалізуються на першому бакалаврському рівні вищої освіти / укл.: С. М. Харченко. Суми, 2024. 31 с.
7. Прийоми самозахисту: звільнення від захоплень та обхоплень: метод. рек. / [А. Ю. Мартишко, В. В. Бондаренко, О. С. Рябуха та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 56 с.
8. Фізичне виховання. Основи техніки самозахисту. Частина 1. Звільнення від захоплень та обхоплень: методичні рекомендації для практичної роботи для студентів усіх спеціальностей, що реалізуються на першому бакалаврському рівні вищої освіти / укл.: С. М. Харченко. Суми, СНАУ, 2023. 30 с.

6.1.3. Електронні ресурси

1. Самооборона: що вважається допустимими засобами та які наслідки перевищення її меж. https://jurliga.ligazakon.net/news/208247_samooborona-shcho-ppvazhatsya-dopustimimi-zasobami-tayak-nasldki-perevishchennya--mezhi
2. Спорт чи самооборона - що краще? <https://www.youtube.com/watch?v=ub7ssDUuP0Q>
3. Що робити після самооборони, щоб не сісти за ґрати. <https://www.youtube.com/watch?v=paLPHovX-DQ>
4. Собака як зброя самозахисту. <https://www.youtube.com/watch?v=h6ihpkWMBGY&t=10s>
5. Що найголовніше в самозахисті з ножем? <https://www.youtube.com/watch?v=ZbWme0xsWrA>
6. Ultima Ratio: самозахист з ножем. <https://www.youtube.com/watch?v=ZXs3sdhXWbg>
7. Засоби самозахисту. <https://www.youtube.com/watch?v=eYU5TFm4Ykk&t=24s>
8. Пістолет для самозахисту. <https://www.youtube.com/watch?v=sDF-I4vC4ME>
9. Ви тренуєтеся неправильно! <https://www.youtube.com/watch?v=Z8MJ2X2MuTE&t=23s>
10. Прийоми та принципи самооборони. <https://www.youtube.com/watch?v=MKimSPW3sFc&t=60s>
11. Яке кунфу найкраще? <https://www.youtube.com/watch?v=MBZAbylfsTs&t=43s>
13. Головна проблема жіночого самозахисту. <https://www.youtube.com/watch?v=ttZvF3oBJRk>
14. Чому чоловіки нападають на жінок? <https://www.youtube.com/watch?v=2puSnekWLDQ&pp=0gcJCd4KAYcqIYzv>
15. Що робити після самозахисту, щоб не померти? <https://www.youtube.com/watch?v=LJrdTHZEolw&t=153s>
16. Самооборона після 40. <https://www.youtube.com/watch?v=uvrzo0CIKQo>
17. Знайомство зі зброєю. https://www.youtube.com/watch?v=XJlckEFK_E0&t=198s
18. Якщо погрожують пістолетом. <https://www.youtube.com/watch?v=3ECmwk4A9y4&t=77s>
19. Яку зброю можна купити? <https://www.youtube.com/watch?v=q49JBgyEPlw&t=38s>
20. Захист від собаки. <https://www.youtube.com/watch?v=lQTrGHG-Rx8&t=83s>
21. Тактичний ліхтарик. <https://www.youtube.com/watch?v=WfY4IZR1jUM&t=72s>
22. Легальна телескопічна палиця? <https://www.youtube.com/watch?v=HLCQ5jzLkps&t=13s>
23. Який обрати ніж для самооборони, частина 1. <https://www.youtube.com/watch?v=CEYIzVxcrHE>

24. Який обрати ніж для самооборони, частина 2. https://www.youtube.com/watch?v=22i_CXxWfZw&pp=0gcJCd4KAYcqIYzv
25. Що потрібно знати про газовий балончик. <https://www.youtube.com/watch?v=UpqcQadXJek&t=6s&pp=0gcJCd4KAYcqIYzv>
26. Як не потрапити до тюрми після самозахисту. https://www.youtube.com/watch?v=Nt_TsjcfjKQ&t=70s&pp=0gcJCd4KAYcqIYzv
27. Як зупинити нападника. <https://www.youtube.com/watch?v=vuyToxjuEo0>
28. 3 головних прийомів самооборони. <https://www.youtube.com/watch?v=73BWleBhjWc&t=20s>
29. Що потрібно знати про електрошокер. <https://www.youtube.com/watch?v=D7cimqRilT0&t=197s>
30. Імпровізована зброя. <https://www.youtube.com/watch?v=z7KJY00czYM&t=2547s>
31. Концепція "Сіра людина". https://www.youtube.com/watch?v=_1zd4yU_jB4&t=519s
32. Як захистити свій дім? <https://www.youtube.com/watch?v=xw41WGX8mkQ>
33. Головна причина всіх конфліктів. https://www.youtube.com/watch?v=ghYJv_ACcpU
34. Що робити після самозахисту, щоб не померти? <https://www.youtube.com/watch?v=LJrdTHZEolw&t=153s>
35. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту. <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-16-C1-15.pdf>

6.2. Додаткові джерела

1. Антонюк О.І. Право учасників цивільних правовідносин на самозахист : дис... канд. юрид. наук. : 12.00.03. Харків, 2004. 205 с.
2. Антонюк О.І. Право учасників цивільних правовідносин на самозахист: автореф.... канд. юрид. наук: 12.00.03. Харків, 2004. 20 с.
3. Гориславський К.О. Право людини та громадянина на самозахист життя і здоров'я від протиправних посягань : автореф.... канд. юрид. наук : 12.00.02. Київ, 2003. 20 с.
4. Євтушенко Є., Білобров В., Делямба М., Мазур В., Мердов С. Моніторинг арсеналу рідкісних прийомів боротьби самбо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2023. Вип. 2 (160). С. 136-142.
5. Євтушенко, Є.Г. Використання гумових еспандерів студентами ЗВО в самостійних заняттях з фітнесу під час дистанційного навчання. *Суспільство та національні інтереси*. 2025. № 1(9). С. 39-52
6. Євтушенко, Є.Г. Використання фітнес-додатків з метою залучення студентської молоді до фізичної активності під час дистанційного навчання. *Суспільство та національні інтереси*. 2025. № 2(10). С. 145-158.
7. Євтушенко Є.Г. Залучення студентської молоді до активного дозвілля у позанавчальний час засобами силового фітнесу. *Вісник науки та освіти. Серія «Педагогіка»*. 2024. Вип. № 1(19). С. 835- 848.
8. Євтушенко Є.Г. Особливості мотивації студентів до активного способу життя засобами силового фітнесу. *Вісник науки та освіти. Серія «Педагогіка»*. 2023. Вип. № 12(18). С. 485- 498.
9. Євтушенко Є., Сахненко А. Розвиток силових якостей студентів ЗВО аграрного профілю засобами і методами кросфіту. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2023. № 3(9) С. 474 - 487
10. Євтушенко Є.Г., Хацаюк О., Турчинов А., Ванюк Д., Биковська А. Впровадження бінарних занять у систему спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів-правоохоронців. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2023. Вип. 1 (159). С. 105-110.
11. Журавель О.А. Право громадян на самозахист як основна гарантія їх безпеки. *Науковий вісник ДДУВС*. 2017. №2, С. 169-176
12. Журавель О.А. Інститут реалізації права громадян на самозахист в міжгалузевій парадигмі зарубіжних країн. *European Political and Law Discourse*, 2020. Volume 7, Issue 3. С. 82-87.
13. Кваша О.О. Обставини, що виключають злочинність діяння, у контексті конституційного права людини на самозахист. *Часопис Київського університету права*, 2015. №2 С. 284-287.
14. Любіна Л.В., Севаст'яненко Л.В. Самозахист як необхідна оборона. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2015. Вип. 3 К 2 (57). С. 204-207.
15. Марзаганов Х.Т. Історія розвитку спортивної боротьби: методичні вказівки. МОНУ, Івано-Франківський НТУНГ. Івано-Франківськ: Факел, 2007. 24 с.

16. Марзаганов Х.Т. Історія розвитку боротьби самбо і дзюдо: методичні вказівки. МОНУ, Івано-Франківський НТУНГ. Івано-Франківськ: Факел, 2007. 24 с.