

ВП 7-00(03).01



**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
З ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ДО
ПЕРЕБУВАННЯ В УМОВАХ
ПРИМУСОВОЇ ІЗОЛЯЦІЇ**



КВІТЕНЬ 2020

ОБМЕЖЕННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ:

обмежень для розповсюдження не має.

ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ СПІЛЬНО З
НАУКОВО-ДОСЛІДНИМ ЦЕНТРОМ ГУМАНІТАРНИХ
ПРОБЛЕМ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ТА КОМАНДУВАННЯМ
СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

ВП 7-00(03).01

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник Генерального штабу

Збройних Сил України

генерал-лейтенант


Сергій КОРНІЙЧУК

“24” “04” 2020 року

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

З ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ДО ПЕРЕБУВАННЯ В УМОВАХ ПРИМУСОВОЇ ІЗОЛЯЦІЇ

Військова публікація
військовим структурам,
організаціям, установам,
частинам з порядку
підготовки
військовослужбовців
ЗС України до примусової
ізоляції

КВІТЕНЬ 2020

ОБМЕЖЕННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ:

обмежень для розповсюдження немає.

ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ МОРАЛЬНО-
ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗБРОЙНИХ
СИЛ УКРАЇНИ СПІЛЬНО З НАУКОВО-
ДОСЛІДНИМ ЦЕНТРОМ ГУМАНІТАРНИХ
ПРОБЛЕМ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ТА
КОМАНДУВАННЯМ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК
ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

ПЕРЕДМОВА

Ця військова навчально-методична публікація (далі – Методичні рекомендації) розроблена робочою групою Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України (далі – Головне управління) спільно з Науково-дослідним центром гуманітарних проблем Збройних Сил України, Командуванням Сухопутних військ Збройних Сил України, фахівцями реінтеграції, які пройшли відповідну підготовку за участі Об'єднаної агенції відновлення персоналу Міністерства оборони США і мають відповідні сертифікати та погоджена з заінтересованими органами військового управління Збройних Сил України, структурними підрозділами Генерального штабу Збройних Сил України.

Ці Методичні рекомендації передбачені для застосування, як додатковий методичний матеріал з підготовки військових частин (підрозділів) Збройних Сил України (далі – ЗС України).

Ці Методичні рекомендації запропоновані для використання у практичній роботі командирів військових частин (підрозділів) та військовослужбовців ЗС України.

Ці Методичні рекомендації розроблені з урахуванням стандарту НАТО STANAG 7226 Ed./APRP – 3.3.7.3 (A), який прийнято та запроваджено із застереженням.

Усі питання, що стосуються цих Методичних рекомендацій, надсилати до Головного управління на адресу: 03168, м. Київ - 168, Повітрофлотський проспект, 6, Головне управління морально – психологічне забезпечення Збройних Сил України, або cherg@guvspr.dod.ua (контактний телефон розробників для надання зауважень та пропозицій – 229-26).

ЗМІСТ

	ПЕРЕДМОВА	3
	ВСТУП	5
	ПОСИЛАННЯ НА ВІЙСЬКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ	7
	ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ	9
	ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	11
1	ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ	12
2	ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗС УКРАЇНИ ДО ПЕРЕБУВАННЯ В УМОВАХ ПРИМУСОВОЇ ІЗОЛЯЦІЇ	13
3	ПОРЯДОК ОЦІНЮВАННЯ	15
4	ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗС УКРАЇНИ ДО ПЕРЕБУВАННЯ В УМОВАХ ПРИМУСОВОЇ ІЗОЛЯЦІЇ	16
Додатки:		
1	Рекомендації військовослужбовцю щодо особистої підготовки	17
2	Вправи для зняття напруження і бойового стресу (стресу)	18
3	Самомасаж для зняття бойового стресу (стресу)	23
4	Методика роботи з біологічно активними точками	24
5	Основні поради щодо доцільної поведінки військовослужбовця під час потрапляння у полон та у полоні	27
6	Перелік теоретичних знань та практичних дій (умінь, навичок) для підготовки військовослужбовця до перебування в умовах примусової ізоляції (вихідний контроль)	30
	СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛ)	32
	ДЛЯ ЗАМІТОК	33

ВСТУП

Тема військового полону лежить в кількох площинах. З одного боку – це професійний ризик, загроза, яка стоїть в одному ряду з ймовірністю бути пораним чи вбитим. З іншого боку – страх того, що протягом всієї історії війн полонених або показово жорстоко вбивали, або лишали живими, але скаліченими, перетворюючи на тягар та застереження для свого народу. Страх підкріплюється також розповідями і свідченнями звільнених осіб про жорстокості торттури, які вони пройшли у полоні.

Перші ознаки щодо змін у поводженні з військовополоненими намітилися лише у 16 столітті, коли домініканський монах Франціско да Віторіо у 1550 р. висловлюється, що “недопустимо у війні заподіяти більше зла, ніж це передбачали цілі самої війни” та підтримує праведне поводження з військовополоненими, за яких слід брати викуп. Трохи пізніше у 17 ст. таку думку підтримує й юрист Хью де Гроот, що поступово змінює поводження з військовополоненими, яких все частіше залишають живими заради обміну після закінчення війни. У 1863 р. ухвалено Женевську конвенцію і засновано організацію Міжнародного червоного хреста, а в 1929 р. і 1949 р. ухвалено решту трьох конвенцій, які регулюють з формально-правової точки зору, негуманне поводження з військовополоненими.

Хоча ці конвенції і залишаються основою міжнародного гуманітарного права, якого мають дотримуватися всі країни-підписанти, на жаль, на практиці з моменту їх ухвалення до цього часу трапляються важкі порушення.

За даними Служби безпеки України, станом на 01.04.2020 всього було знайдено, звільнено незаконно позбавлених волі осіб у районі здійснення заходів із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях понад 3 тис. 330 осіб, з них – понад 1600 військовослужбовців та працівників правоохоронних органів, 70 членів добровольчих батальйонів, 1730 цивільних осіб. Понад сто військовослужбовців та цивільних осіб продовжують утримуватись незаконними збройними формуваннями, при цьому точну кількість таких осіб встановити неможливо, адже вона постійно змінюється в залежності від злочинної волі керівництва квазі-державних утворень та їх кураторів з Російською Федерацією. Однак із впевненістю можна говорити, що ризик бути незаконно позбавленими волі є високим для всього цивільного населення окупованих територій. Крім того, близько сорока громадян України стали жертвами політичних переслідувань з боку Росії та були засуджені з політичних мотивів в Російській Федерації та на тимчасово окупованій території Автономної Республіки Крим.

В умовах сучасної війни, де гібридні дії переважають над суто військовими, роль пропаганди, політичних та маніпулятивних технологій набула значно більшої ваги. Разом з цим і тема полону та полонених набула нового значення.

У сучасних дослідженнях полону розрізняють цілий ряд його видів,

виділених на основі таких ознак, як наслідки бойових дій (військовий полон), як результат злочинної діяльності терористів (перебування заручником), як підсумок ренегатства незаконних збройних формувань на морі (піратський полон).

Але, у сучасних збройних конфліктах, які мають ознаки “неконвенційної війни” (unconventional warfare), “нерегулярної війни” (irregular warfare) чи “змішаної війни” (compound warfare), у яких “розмиваються” межі військового конфлікту та до бойових дій залучаються невійськові засоби, які у звичному стані не мають прямого стосунку до класичного військового протистояння, саме військовий полон набуває нових різноманітних форм, які дають можливість поділити суб’єктів, які контролюють полонених, на різні види: “військовий підрозділ”, який укомплектований військовослужбовцями діючої армії країни-ворога, “професійні найманці” та “бандформування”, що сформовані з представників кримінальних кіл та місцевих жителів.

Досвід ООС (АТО) свідчить, що виживає лише той, хто прагне вижити. Ключовий елемент в будь-яких умовах виживання це психологічне ставлення особистості до самої ситуації.

Попередній досвід свідчить, що якісна психологічна підготовка може певною мірою полегшити долю військових полонених, хоча й не допоможе зовсім уникнути тягаря полону.

Ці Методичні рекомендації застосовуються під час підготовки особового складу військових частин (підрозділів) ЗС України до виконання бойових завдань щодо захисту територіальної цілісності та недоторканості України, миротворчих операцій та завдань відповідно до цілей партнерства НАТО.

ПОСИЛАННЯ НА ВІЙСЬКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ

Позначка військової публікації	Повне найменування військової публікації
	Третя Женевська конвенції від 12 серпня 1949 року про поводження з військовополоненими (з доповненнями)
	Стамбульський протокол від 9 серпня 1999 року про розслідування і документування фактів катувань та іншого жорстокого, нелюдського чи такого, що принижує гідність, поводження або покарання.
	Міжнародна конвенція про боротьбу із захопленням заручників, прийнята Генеральною Асамблеєю ООН в 17 грудня 1979 р
	Закон України від 02.10.1992 № 2657 – XII “Про інформацію” зі змінами
	Наказ Міністерства оборони України від 09.12.2015 № 702 “Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, які брали участь антитерористичній операції, під час відновлення боєздатності військових частин (підрозділів)” (зі змінами)
	Спільний наказ Міністерства оборони України, Служби безпеки України та Міністерства внутрішніх справ України від 19.05.2016 № 237/267/388 “Про затвердження Положення про Об’єднаний центр з координації пошуку, звільнення незаконно позбавлених волі осіб, заручників та встановлення місце знаходження безвісти зниклих в районі проведення антитерористичної операції”
	Спільний наказ Міністерства оборони України та Генерального штабу Збройних Сил України від 22.02.2016 № 95 “Про затвердження Концепції підготовки Збройних Сил України”
	Наказ Міністерства оборони України від 23.03.2017 №164 “Про затвердження Інструкції про порядок виконання норм міжнародного гуманітарного права у Збройних Силах України”
	Директива Генерального штабу Збройних Сил України від 07.11.2019 № Д-21 дск “Про організацію підготовки Збройних Сил України в 2020 навчальному році”
ВКДП 7-00(03).02.	Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 27.01.2020 № 26 “Про порядок розроблення (розміщення) стандартів (каталогів) завдань з підготовки та проведення оцінювання за стандартами підготовки”

ВКДП 1-00(03).01	Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 26.12.2018 № 460 “Про затвердження Тимчасового порядку оформлення військових публікацій у ЗС України”
ВКДП 7-00.01	Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 26.06.2018 № 236 “Про затвердження Тимчасової настанови з оперативної підготовки у Збройних Силах України”
	Розпорядження Генерального штабу Збройних Сил України, від 07.02.2015 № 308/44/248 щодо видалення військовослужбовцями профілів користувачів у соціальних мережах та листування з особистих електронних поштових скриньок та сервісів миттєвих повідомлень про діяльність Збройних Сил України
STANAG 7226	CONDUCT AFTER CAPTURE (CAC) TRAINING (підготовка з питань правил поведінки після захоплення в полон (CAC))

ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ

Бойовий стрес – багаторівневий процес адаптаційної активності організму людини в умовах екстремальної бойової обстановки, який супроводжується напруженням механізмів реактивної саморегуляції та закріпленням специфічних пристосувальних психофізіологічних змін. Бойовий стрес є передпатологічним дестабілізаційним станом, що вичерпує функціональний резерв організму, збільшує ризик дезінтеграції психічної дії та стійких сомато-вегетативних дисфункцій.

Вимушена ізоляція – стан повної або часткової відсутності контактів у особового складу з бажаним для нього середовищем внаслідок потрапляння до обставин, що склалися у зв'язку з виконанням службового обов'язку (завдань), в яких особовий склад був змушений самотійно або у складі групи виживати та/або уникати примусової ізоляції, у тому числі полону, в умовах відсутності можливості отримання необхідної допомоги.

Військовополонені – особи, які потрапили в полон до супротивника й належать до однієї з таких категорій:

особовий склад збройних сил сторони конфлікту, а також члени ополчення або добровольчих загонів, які є частиною цих збройних сил;

члени інших ополчень та добровольчих загонів, зокрема члени організованих рухів опору, які належать до однієї зі сторін конфлікту й діють на своїй території або за її межами, навіть якщо цю територію окуповано, за умови, що ці ополчення або добровольчі загони, зокрема організовані рухи опору, відповідають таким умовам:

ними командує особа, яка відповідає за своїх підлеглих;

вони мають постійний відмітний знак, добре розпізнаваний на відстані;

вони носять зброю відкрито;

вони здійснюють свої операції згідно із законами та звичаями війни;

члени особового складу регулярних збройних сил, які заявляють про свою відданість урядові або владі, що не визнані державою, яка їх затримує;

особи, які супроводжують збройні сили, але фактично не входять до їхнього складу, наприклад цивільні особи з екіпажів військових літаків, військові кореспонденти, постачальники, особовий склад робочих підрозділів або служб побутового обслуговування збройних сил за умови, що вони отримали на це дозвіл тих збройних сил, які вони супроводжують, для чого останні видають їм посвідчення особи;

члени екіпажів суден торговельного флоту, зокрема капітани, лоцмани та юнги, а також екіпажів цивільних повітряних суден сторін конфлікту, які не користуються більш сприятливим режимом згідно з будь-якими іншими положеннями міжнародного права;

жителі неокупованої території, які під час наближення ворога озброюються, щоб чинити опір силам загарбника, не маючи часу сформуватися в регулярні війська, за умови, що вони носять зброю відкрито й дотримуються законів і звичаїв війни.

Вправа – цілеспрямоване та планомірно організоване виконання

розумових та практичних дій (прийомів) з метою засвоєння знань, оволодіння, формування та удосконалення практичних умінь та навичок.

Дія (-ї) – виконання чогось, вплив на щось.

Заручник – це фізична особа, яка захоплюється та (або) примусово поза її волею та всупереч її бажанню утримується як засіб добитися задоволення вимог, пред'явлених утримувачами такої особи.

Засоби масової інформації – газети, журнали, теле і радіопрограми, кінодокументалістика, інші періодичні форми публічного розповсюдження масової інформації.

Навички військовослужбовця – здатність військовослужбовця автоматично виконувати певні дії. Практичне застосування знань, умінь та навичок у ході навчального процесу забезпечує їх перетворення на професійну майстерність.

Поведінка в полоні – процедура (заходи), якої дотримується військовослужбовець, щоб збільшити шанси на виживання та відновлення [STANAG 7226].

Прийом – окрема дія, рух.

Примусова ізоляція – повна або часткове обмеження контактів особи з бажаним для неї оточенням (середовищем), що досягається шляхом позбавлення особи особистої свободи із застосуванням до неї заходів фізичного, психологічного та/або іншого впливу.

Уміння військовослужбовця – здобута на основі отриманих знань у військовій сфері здатність військовослужбовців виконувати належним чином певні дії на практиці.

STANAG – угода НАТО зі стандартизації.

Інші терміни, які використовуються у цих Методичних рекомендаціях, вживаються у значеннях, наведених у законах України та інших нормативно-правових актах України.

ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

Скорочення та умовні позначення	Повне словосполучення та поняття, що скорочуються
1	2
АТО	Антитерористична операція
БАТ	Біологічно активні точки
ВКДП	Військова керівна деталізована публікація
ЗМІ	Засоби масової інформації
ЗС України	Збройні Сили України
МГП	Міжнародне гуманітарне право
НАТО	Організація Північноатлантичного договору
НЗФ	Незаконні збройні формування
ООН	Організація об'єднаних націй
ООС	Операція об'єднаних сил
РВБД	Район ведення бойових дій
NATO	North Atlantic Treaty Organization

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1. Ця Методична рекомендація призначена для застосування у ЗС України з метою визначення загальних правил поведінки в умовах примусової ізоляції та організації базової психологічної підготовки військовослужбовців всіх категорій до виживання та опору у випадку потрапляння до примусової ізоляції (полону).

1.2. Метою психологічної підготовки військовослужбовців ЗС України з питань перебування в умовах примусової ізоляції є :

сприяння впровадженню стандартизованих підходів до створення та впровадження навчальних програм підготовки до перебування в умовах примусової ізоляції (полону) передбачених [STANAG 7226];

опанування військовослужбовцями інструментів ефективної поведінки в умовах примусової ізоляції (в тому числі полоні), зокрема тренування їх психологічної стійкості до труднощів, пов'язаних з перебуванням в полоні (заручниках), та здатності до опору різним формам впливу і маніпуляцій з боку противника, незаконних збройних формувань (неурядові сили [STANAG 7226] (далі – НЗФ).

1.3. Завданнями підготовки військовослужбовців ЗС України з питань перебування в умовах примусової ізоляції (полону) є :

навчання військовослужбовців ефективному мисленню в кризових ситуаціях примусової ізоляції та обранню найпростіших та найефективніших стратегій поведінки щодо виживання, уникнення, опору та втечі/вилучення в умовах ворожого середовища;

формування у військовослужбовців психологічної стійкості до психотравмуючих факторів примусової ізоляції (полону);

навчання їх методам саморегуляції, само- та взаємодопомоги у випадку потрапляння до примусової ізоляції (полону).

1.4. Основні принципи підготовки військовослужбовців ЗС України з питань перебування в умовах примусової ізоляції (полону):

поетапність (поступова підготовка військовослужбовців з урахуванням специфіки їх бойових та службових завдань, рівня адаптивності до стрес – факторів);

наочність;

практичність;

внесення у процес підготовки елементів напруженості і раптовості, небезпеки і ризику, властивих реальній бойовій обстановці, тренування особового складу у виконанні прийомів і дій у цих умовах;

натуралізація у створенні бойових умов, що викликає в особового складу психологічне протистояння разом із вогневим, тактичним та іншими видами впливу, забезпечення можливості відчуття впливу на себе;

реальні психічні стани підготовки, яка передбачає включення під час виконання навчально-бойових (бойових) завдань елементів ризику та небезпеки;

безпечність процесу підготовки.

1.5. Основна мета підготовки військовослужбовців до перебування в умовах примусової ізоляції – це набуття ними навичок самоконтролю, самота взаємодопомоги в умовах потужного фізичного та психологічного тиску.

1.5.1 Набуття специфічних навичок, які дозволяють їм протистояти тиску з боку противника та НЗФ [STANAG 7226].

1.5.2 Набуття специфічних навичок, які зменшать можливості / імовірність та ефективність застосування психологічного тиску на військовослужбовця під час допитів [STANAG 7226] під час перебування в полоні.

1.6. Військовий полон – це продовження військової служби в інших умовах. Пам'ятайте! Полон не припиняє виконання службових обов'язків, він їх змінює.

1.7. Потрапляння до примусової ізоляції є одним з професійних ризиків військовослужбовця під час перебування в районі ведення бойових дій. Алгоритми дій в такому випадку мають бути складовою бойової підготовки підрозділу.

2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ДО ПЕРЕБУВАННЯ В УМОВАХ ПРИМУСОВОЇ ІЗОЛЯЦІЇ.

2.1. Психологічна підготовка військовослужбовців ЗС України з питань перебування в умовах примусової ізоляції є складовою підготовки до перебування особового складу в умовах ворожого середовища і організовується в видових навчальних підрозділах (військових частинах) згідно вимог цих Методичних рекомендацій, з врахуванням специфіки та умов виконання завдань, що покладені на військові частини (підрозділи).

2.2. Загальне керівництво підготовкою та відповідальність за її проведення покладається на командирів військових частин (підрозділів) та начальників усіх рівнів.

2.3. Завдання щодо безпосередньої організації та якісного проведення занять з підготовки покладені на інструкторів, які пройшли спеціалізовану підготовку.

2.4. До проведення занять з психологічних, психофізіологічних аспектів пропонується залучати офіцерів-психологів, психологів, фахівців медичного забезпечення, а також у разі потреби – спеціалісти за іншими напрямками.

2.5. Підготовка може проводитися в пунктах постійної дислокації військових частин та на загальновійськових полігонах під час польових виходів, відновлення боєздатності, бойового злагодження.

2.6. Заняття в навчальному класі можуть проводитися з використанням деяких або всіх методів: відео, DVD, комп'ютерне навчання або інших навчальних медіа матеріалів [STANAG 7226].

2.6.1. Заняття з вивчення правових, психологічних, психофізіологічних аспектів проводяться в навчальних класах, на місцевості – під час яких можуть використовуватись аудіозаписи, відеоматеріали, слайди, презентації, комп'ютерне навчання та інші навчальні медіа матеріали.

2.6.2. Під час занять, які проводяться в навчальних класах, військовослужбовці повинні мати можливість брати участь у створенні кризових та екстремальних ситуацій, щодо протидії противнику, НЗФ, використовуючи демонстрації та кейси для набуття практики. Навчання на цьому рівні не вимагає практичного виконання в умовах, які відтворюють умови полону [STANAG 7226].

2.7. Підготовка військовослужбовців ЗС України з питань перебування в умовах примусової ізоляції проводиться відповідно до тематики, що розробляється в командуваннях видів ЗС України, залежно від специфіки виконання завдання особовим складом військової частини (підрозділу) в районі ведення бойових дій (далі РВБД).

2.8. Відповідно до визначеної тематики, з урахуванням особливостей та специфіки виконання завдань, які покладені на військову частину (підрозділ), заняття плануються за рахунок годин предмета навчання – психологічна підготовка та резервних годин.

2.9. Тематика та кількість годин для проведення заняття можуть уточнюватися з урахуванням завдань підрозділу, рівня підготовки особового складу.

2.10. Підготовка військовослужбовця до перебування в умовах примусової ізоляції передбачає самостійну підготовку та підготовку з інструктором, яка може бути груповою та індивідуальною.

2.10.1. Під час самостійної підготовки військовослужбовець повинен керуватися рекомендаціями викладеними в додатку 1, 5 до цієї Методичної рекомендації.

2.10.2. Практичні та теоретичні заняття щодо підготовки військовослужбовців плануються та проводяться у складі підрозділу (групи, відділення (екіпажу), взводу).

2.10.3. До практичних занять включаються вправи, прийоми для зняття напруження і бойового стресу (стресу), які наведені в додатку 2 до цієї Методичної рекомендації, вправи самомасажу для зняття бойового стресу (стресу), які наведені в додатку 3 до цієї Методичної рекомендації та методика роботи з біологічно активними точками (далі – БАТ), які наведені в додатку 4 до цієї Методичної рекомендації.

2.11. На заняттях особовий склад інструктори повинні дотримуватися встановлених правил і заходів безпеки відповідно до вимог нормативно-правових актів та керівних документів, які визначають ці заходи.

2.12. Облік проведення занять з підготовки військовослужбовців ЗС України ведеться у загальній системі обліку занять з бойової (оперативної) підготовки та заповнюється окремим розділом у журналі обліку бойової підготовки.

3. ПОРЯДОК ОЦІНЮВАННЯ

3.1. Порядок оцінювання підготовки військовослужбовців ЗС України визначає разом з іншими керівними документами результат набуття ними індивідуальних спроможностей щодо правил виживання та опору у випадку потрапляння в полон (примусову ізоляцію).

3.2. Оцінювання підготовленості військовослужбовців до виживання та опору у випадку потрапляння в полон (примусову ізоляцію) здійснюється з метою перевірки рівня засвоєння особовим складом теоретичних та практичних знань за певним видом життєдіяльності.

3.3. Оцінювання підготовленості військовослужбовців здійснюється відповідно до вимог наказу Генерального штабу ЗС України від 27.01.2020 № 26 “Про порядок розроблення (розміщення) стандартів (каталогів завдань з підготовки та проведення оцінювання за стандартами підготовки ЗС України”.

3.4. Порядок підготовки посадових осіб, призначених до складу оцінювачів, та проведення ними оцінювання визначені в ВКДП 7-00(03).01.

3.5. За результатами проведення оцінювання військовослужбовець оцінюється як:

“спроможний” – якщо всі елементи підготовки (завдання), які визначалися до перевірки, оцінено позитивно, при цьому не менше 50 % оцінені не нижче ніж “частково підготовлений”;

“частково спроможний” – якщо всі елементи підготовки (завдання), які визначалися до перевірки, оцінено позитивно, при цьому більше 50 % оцінені на “обмежено підготовлений”;

“неспроможний” – якщо не виконано вимог на “частково спроможний”.

3.6. Результати перевірки отриманих військовослужбовцем знань, навичок,

умінь проводяться та оформлюються у вигляді переліку теоретичних знань та практичних дій (умінь, навичок) для підготовки військовослужбовця до виживання та опору у випадку захоплення в полон (вихідний контроль) (додаток 6) до цієї Методичної рекомендації.

4. ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ДО ПЕРЕБУВАННЯ В УМОВАХ ПРИМУСОВОЇ ІЗОЛЯЦІЇ

4.1. Організація матеріально-технічного забезпечення підготовки військовослужбовців ЗС України до виживання та опору у випадку захоплення в полон здійснюється командирами (начальниками) військових частин (підрозділів).

4.2. Фінансове забезпечення заходів підготовки військовослужбовців ЗС України до виживання та опору у випадку захоплення в полон здійснюється в межах кошторисних призначень Міністерства оборони України.

Тимчасово виконуючий обов'язки начальника Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України
полковник



Володимир ЯЦЕНТЮК

Додаток 1
до Методичних рекомендацій з
організації психологічної підготовки
військовослужбовців Збройних Сил
України до перебування в умовах
примусової ізоляції
(пункт 2.10.1)

РЕКОМЕНДАЦІЇ

військовослужбовцю щодо особистої підготовки

1. У разі вашого направлення в РВБД – прийміть це як реальність, зайві ілюзії шкодять людині. Таким чином, перед вами стоїть завдання – виконати свій обов'язок і повернутися додому живим і здоровим.
2. Під час службової та позаслужбової діяльності перед відправленням в РВБД готуйтеся фізично, морально до незвичних випробувань.
3. Не втрачайте бадьорості, не панікуйте, певна кількість страху перед майбутнім – це нормально.
4. Постійно дотримуйте санітарну дисципліну.
5. Всю важливу інформацію про ваших рідних та близьких (номери телефонів, електронні адреси тощо) намагайтесь запам'ятати.
6. Починайте інтенсивно тренуватися, чим краще ви підготовлені, тим більше шансів у вас вижити. Збільшуйте тривалість тренувань. Пам'ятайте, що важлива витривалість, а не розмір м'язів.
7. Виробляйте в себе уміння жити в несприятливих умовах, вчіться насолоджуватися малим – ковтком води, свіжим повітрям, сигаретою, бесідою, навчіться це цінувати.
8. Для зміцнення сили волі та духу намагайтесь тренуватися під час несприятливої погоди (сильний вітер, дощ, сніг, в спеку тощо).
9. За 3 – 4 доби до відправки в РВБД відведіть більше часу для відпочинку, по можливості поголіть голову і пахви: менше волосся – менше грязі, менше проблем. Розслабтеся. Приділіть багато часу сну та своїм улюбленим захопленням – це заспокоює.
10. Видаліть себе зі всіх інтернет – сторінок соціальних мереж ("Facebook", "Viber", "Telegram", "Instagram", "Tviter" тощо), де ви зареєстровані, які вказують на причетність вас до ЗС України (з метою унеможливлення вашої ідентифікації, як людини яка належить до тих чи інших соціальних верств, та зменшення передумов витоку інформації, яка розкриває характер діяльності військ (сил) ЗС України і може становити пряму загрозу вашому життю і здоров'ю та членам вашої сім'ї, а також вашим товаришам по службі).
11. За можливості поспілкуйтесь з рідними та близькими і підготуйте їх до того, що у разі вашого полону на них може здійснюватись тиск, з метою впливу на вас. Тому з ними варто проговорити, як варто діяти у такому випадку. І як мінімізувати ризики.

Додаток 2
до Методичних рекомендацій з
організації психологічної підготовки
військовослужбовців Збройних Сил
України до перебування в умовах
примусової ізоляції
(пункт 2.10.3)

ВПРАВИ
для зняття напруження і бойового стресу (стресу)

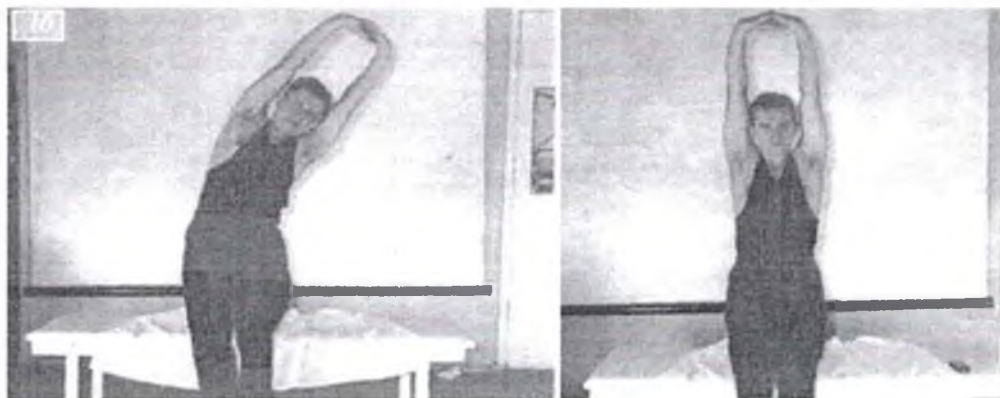


Рисунок 1. Підняти прямі руки над головою, пальці зчеплені в замок долонями назовні, потягуватись руками з нахилами убік протягом 5 с. Виконати 3-4 рази.



Рисунок 2. Інтенсивно розітріть долоні, накладайте долоні на обличчя, злегка натискаючи і відпускаючи. Повторіть 3-4 рази.



Рисунок 3. Ретельно масажуйте мізинці протягом 30 с., особливу увагу зверніть на нігтьову фалангу.



Рисунок 4. Покладіть будь-який твердий предмет круглий за формою на долоню однієї руки, накривши іншою долонею, злегка натискайте і робіть кругові рухи протягом 1 хв.



Рисунок 5. Розташуйте великий палець на носовій перегородці, вказівним пальцем масажуйте спинку носа від перенісся до кінчика, злегка здавлюючи його, протягом 15–20 с.



Рисунок 6. М'яко натискаючи, масажуйте задню поверхню шиї та область трапецієподібних м'язів протягом 30 с.



Рисунок 7. Тильну поверхню стопи розтирайте долонею від пальців до гомілковостопного суглоба протягом 30 с.



Рисунок 8. Масажуємо ребром долоні міжлопаткову область з двох сторін від хребта в напрямку вгору-вниз протягом 30 с.



Рисунок 9. Задню поверхню ший, область трапезієподібних м'язів розминаємо подушечками чотирьох пальців в напрямку від голови 15–30 с. Можна проводити масаж з обох боків одночасно.



Рисунок 10. Масажуємо область грудинно-ключично-соскоподібних м'язів, соскоподібного відростка, що знаходиться позаду мочки вуха, у напрямі грудинного кінця ключиці подушечками чотирьох пальців протягом 10–15 с.



Рисунок 11. Натискаємо симетричні точки з двох сторін від адамова яблука (визначаємо їх за пульсацією сонної артерії) протягом 3 с. Повторювати 3 рази.



Рисунок 12. Інтенсивно розтираємо грудину фалангами чотирьох пальців, зігнутих у кулак, у напрямку вгору-вниз протягом 30 с.



Рисунок 13. Щоб полегшити носове дихання, розминаємо подушечками трьох пальців скуласту кістку з обох боків від крил носа до зовнішніх кутів очей протягом 15–20 с.



Рисунок 14. Подушечками чотирьох злегка розведених пальців масажуємо волосисту частину голови по трьох ділянках, у напрямку від лоба до потилиці протягом 1 хв.



Рисунок 15. Розтираємо підшву стопи долонею до появи відчуття печіння.

Комплекс рекомендується проводити 3 – 5 разів на день в перші два дні захворювання. Надалі – 2 рази на день. З метою профілактики – 1 раз на день.

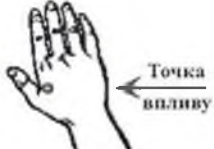
Додаток 3
до Методичних рекомендацій з
організації психологічної підготовки
військовослужбовців Збройних Сил
України до перебування в умовах
примусової ізоляції
(пункт 2.10.3)

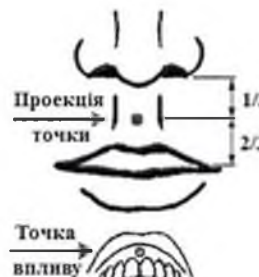
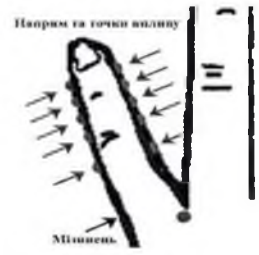
САМОМАСАЖ **для зняття бойового стресу (стресу)**

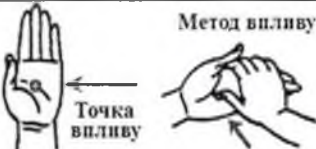
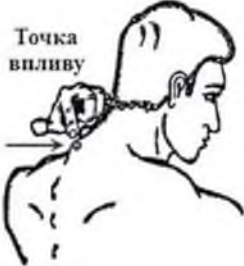
1. Швидко потерти одну долоню об іншу, поки не відчуєш сильне тепло. Потім прикласти долоні до обличчя і потримати хвилину – дві. Дихати глибоко і повільно.
2. Поставити вказівні пальці між бровами і протягом хвилини повільно масажувати точки в цьому місці. Згідно з китайською медициною, напруження накопичується саме в цій зоні.
3. Потім повільно розвести вказівні пальці, рухаючись по бровах до скронь. Протягом 15 – 20 секунд злегка натискати на скроні. Повернути пальці на перенісся і повторити ще 3 – 4 рази.
4. Злегка нахилити голову, поставити великі пальці в основу шиї (спереду), а вказівні – під мочки вух. Круговими рухами повільно масажувати щелепу, рухаючись до підборіддя. Повторити 2 – 3 рази. Тут проходить шлунковий меридіан, який також регулює почуття тривоги.
5. Покласти одну долоню на лоб, а іншу на підборіддя. Злегка натискати обома долонями протягом 10 секунд. Потім різким рухом прибрати їх з обличчя. Повторити 3 – 4 рази.
6. Знову потерти одну долоню об іншу і прикласти до обличчя. Потім, якщо є можливість, повільно протерти обличчя рушником, змоченим у гарячій воді, або вмитися теплою водою.

Додаток 4
до Методичних рекомендацій з
організації психологічної підготовки
військовослужбовців Збройних Сил
України до перебування в умовах
примусової ізоляції
(пункт 2.10.3)

МЕТОДИКА роботи з біологічно активними точками

№ з/п	Малюнок впливу на БАТ	Порядок дії на БАТ
1	2	3
1		Активізація діяльності головного мозку та розвитку сили волі. По черзі масажувати великим пальцем протилежної руки вказану точку біля розгалуження пальців протягом 1 – 2 хвилин кожену, починаючи з лівої руки.
2		Укріплення бойового духу та емоційного тону. 30 круговими рухами масажувати точку біля великого пальця лівої руки. Далі масажувати 30 круговими рухами точку біля внутрішнього згибу ліктьового суглоба, зі сторони великого пальця. Процедуру повторити на правій руці.
3		Позбавлення від безсоння і втомлення. Робити у ліжку перед сном. Не менше 5 – 10 разів попрацювати стопою вверх-вниз, до максимуму, працювати по черзі.
4		Усунення головокружіння з різних причин. З середнім нажимом, обхопити зап'ястя лівої руки та робити нею кругові рухи, по 15 рухів у кожний бік. Повторити на правій руці. У разі повторення стану – знову зробити процедуру, при неодноразовому відновленні цього синдрому впродовж доби – звернутися до медиків
5		Зниження загального потовиділення Масажувати вказані точки, на кожній руці, протягом 2 – 3 хвилин. Такий стан буває від нервової перенапруги та не залежить від повноти людини.
6		Спокійний сон Масажувати 4 пальцями лівої руки зазначену зону до 30 секунд, потім масажувати праву зону.

1	2	3
7		Припинення гикавки Великим пальцем руки, з середнім нажимом надавити точку, що знаходиться на центральній лінії живота та грудей. Натиснути 7 разів по 3 секунди, гикавка швидко зникне
8		Сильна спрага, обезводнення Розмістити язик між передніми зубами та дрібними покусаннями стимулювати вказану точку до 1 хвилини, зусилля натиску на язик – середнє. Вказана точка добре вгамовує почуття спраги та регулює водний обмін людини
9		Астматичний приступ Великим пальцем правої руки на протязі 10 хвилин масажувати зазначені точки на лівій руці, далі перейти на праву руку. Ноги в тепло, по можливості у гарячу воду
10		Втрата свідомості, шоківі стани, поранення, черепно-мозкові травми, отруєння ядовитими речовинами та газами, психози, епілепсія, тепловий удар Впливати на точку впливу через точку проєкції будь-яким округленим предметом – палець, кулькова ручка, патрон, шомпол від зброї, монета, дно запальнички, сірник, ключі тощо. Схема: 7 кругових рухів за годинниковою стрілкою, 7 натисків, 7 кругових рухів в іншу сторону. Сила натиску – середня, інтенсивність – 2 схеми в хвилину, час впливу – до повернення свідомості у постраждалого, (з практики: цей період складає до 1 – 3 хвилин)
11		Гострі психічні та емоційні стани – різноманітні стреси, неврози, психози Великим і вказівним пальцями лівої руки, з великим зусиллям, на 30 секунд затиснути суглоб мізинця правої руки. Чим більше перенесене нервово напруження, тим сильнішим має бути натиск по силі і тривалості, але не більше ніж 30 секунд.
12		Гострі серцеві розлади та болі, аритмія, брадикардія Великим та вказівними пальцями правої руки, з двох сторін, впливати на вказані точки мізинця лівої руки, починаючи від нігтя: 3 (три) середні нажими по 3 секунди на 10 парних точках. На 11 точку впливати попередньо розвівши мізинець та безіменний палець у сторони.
13		Нормалізація серцевої активності, збереження спокою душі По черзі масажувати кінчики мізинців протягом 1-2 хвилин кожний, починаючи з лівої руки.

1	2	3
14	 Точка впливу	Зняття загальної втоми, покращення функцій серця Коловими рухами масажувати по черзі вказану точку – 2 рази по 1 хвилині на кожній руці.
15	 Метод впливу Точка впливу	Збереження спокою, вгамування дихання, нормалізація серцевої активності, попередження та звільнення від стану перенапруження 5 разів натиснути великим пальцем на розташовану по середині долоні точку, при натиску робити видих, при ослабленні тиску – вдих. Виконувати процедуру спокійно і неквапливо по черзі на руках. Інтенсивність та кількість нажимів на точку регулювати виходячи із стану самопочуття
16	 Точка впливу	Зняття стомлення, стимуляція головного мозку, покращення психічного стану 1-2 пальцями руки, масажними круговими рухами за годинниковою стрілкою, впливати на виступаючий шийний хребець 30 разів. Повторити масажування в інший бік 30 разів, далі провести 30 середніх натисків на зазначену точку.

Додаток 5
до Методичних рекомендацій з
організації психологічної підготовки
військовослужбовців Збройних Сил
України до перебування в умовах
примусової ізоляції
(пункт 2.10.1.)

ОСНОВНІ ПОРАДИ

щодо поведінки військовослужбовця під час потрапляння у полон та у полоні

1. Якщо під час виконання бойового завдання потрапляння в полон стає неминучим, необхідно позбутися або захвати свої особисті документи, знаки розрізнення, зброю (за можливості вивести її із ладу).

2. Якщо потрапили в полон будьте готові до образ, побиття, тортур, насилля, складних допитів, психологічних маніпуляцій, екстремальної поведінки тебе і твоїх колег в стані психічного шоку, втрати здоров'я, власної смерті чи смерті осіб, що перебувають в полоні разом з тобою.

3. У момент полону необхідно намагатися зберігати спокій.

4. Під час захоплення, якщо воно не було сплановано, вас можуть знищити (розстріляти), в цей час ваше головне завдання опанувати свій бойовий стрес і за можливості завести розмову з противником. Водночас не принижуйтеся і не благайте про помилування, є велика вірогідність, що тоді вас вб'ють чи сильно покалічать.

5. Якщо під час перших часів полону до вас застосовують фізичну силу (побиття), необхідно захищати голову і ноги від ударів.

6. Контролюйте власну поведінку, поведітьесь раціонально. В цій ситуації це означає спокійно, не провокуючи та не викликаючи, незалежно від можливих провокувань і (вірогідних) знущань з боку противника, спробуйте власними заспокійливими жестами та витримкою передати принаймні частину спокою тим, хто бере вас у полон, які в цій ситуації також нерідко налякані та в щоді.

7. Не падайте духом, до останнього сподівайтесь на позитивне вирішення екстремальної ситуації.

8. За необхідності виконуйте розпорядження противника (представників НЗФ), особливо протягом перших 30 – 60 хвилин після нападу. Не вступайте з ними в суперечку, терпіть образи та приниження. На цей час ваша мета – **вижити**.

Якщо ви захоплені разом з іншими військовослужбовцями, в перші хвилини, години не ризикуйте своїм власним життям та оточуючих. Не допускайте дій, які можуть спровокувати противника (представників НЗФ) на застосування зброї і призвести до людських жертв (не втікайте, не кидайтеся на ворога, не вихоплюйте зброю).

9. **Намагайтесь тримати себе у тонусі, не дозволяйте собі розслаблення та зневіри.** Знайдіть собі роботу. За можливості ведіть бесіди з сусідами по камері або просто займайтеся прибиранням приміщення. Постійно пам'ятайте про те, хто ви є і на що здатні.

10. **Підтримуйте фізичну форму.** Використовуйте будь-яку можливість для фізичних вправ, оскільки сильне тіло підтримує стійкість духу. При цьому намагайтесь не перестаратися, спляючи дуже багато калорій. Якщо ваш фізичний стан поганий, намагайтесь робити вправи на розтяжку та інші елементарні вправи для рук і ніг.

11. Під час перебування поза межами камери, запитуйте дозвіл на вчинення будь-яких дій (сісти, встати, попити, інше). Ваші дії без дозволу можуть бути розцінені охоронцями як спроба до втечі, непокори, порушення встановлених ними правил, що може призвести до фізичного насильства над вами або навіть вашої загибелі.

12. У разі залучення вас на роботи за межами місця ув'язнення не соромтесь просити у відповідальних осіб на даній місцевості цигарки, солодощі, їжу, предмети особистої гігієни інше (це все стане вам у нагоді пізніше, під час перебування в камері). Якщо вас залучено до роботи на військовому об'єкті, то за можливості вивчайте усю інформацію щодо нього (призначення об'єкта, система його охорони, зв'язку, організація внутрішньої служби тощо).

13. Будьте пильні. Намагайтесь зайняти свій розум. Наприклад, подумки пишіть роман, скажімо, по одному розділу в день, або складайте діловий проєкт. Розумова діяльність не дозволить вам втратити відчуття власної гідності в ув'язненні.

14. **Не провокуйте охорону противника на побої.** Не дратуйте свою охорону, оскільки побиття може знизити опір вашого організму і здатність до виживання. Намагайтесь перехитрити своїх охоронників й навести з ними позитивну комунікацію, спостерігайте за їх поведінкою, вивчайте її. Будьте ввічливі і пам'ятайте про свою гідність. У своїх взаєминах не допускайте близькості, щоб не інтегруватися в навколишнє середовище. Це дасть вам змогу обгородити уявною стіною свій внутрішній світ цінностей, поглядів та символів і таким чином зберегти бодай якусь незалежність від середовища, що намагатиметься постійно на вас тиснути.

15. Під час спілкування з охороною, представниками ворожої сторони намагайтесь переконати їх у достатньому особистому "виправленні".

16. **Підтримуйте дружні стосунки з іншими ув'язненими..** Надавайте один одному підтримку і створіть атмосферу взаєморозуміння.

17. Найбільше полоненого пригнічують думки про свою можливу загибель у полоні. Усвідомлення факту, що ти повністю залежиш від ворожої тобі чужої волі, ламас сильніше фізичних мук. Тому ні в якому разі не дозволяйте собі опускатися! Як би не було важко, страшно, боляче – не піддавайтесь смутку. Змушуйте себе заповнювати кожную хвилину полону якимось заняттям (думайте про майбутнє, фантазуйте, вигадуйте різні історії, предмети, прилади, запам'ятовуйте факти, спостерігайте за комахами тощо).

18. Не залишайте часу для переживань. Через силу, через “не можу” примушуйте себе думати, читати вірші, тримати себе в чистоті, дотримуватися правил поведінки під час приймання їжі (навіть якщо ваш сніданок – шматок буряків, а замість столу – підлога). Не втрачайте надії, думайте про своє успішне майбутнє та вірте в це.

19. Будьте готові не тільки до фізичних, а й до моральних та психічних катувань. Можуть погрожувати вбивством ваших рідних та близьких, у камері можуть не вимикати світло, або навпаки помістять в абсолютно темне приміщення, чи можуть передавати до камери постійний монотонний звук.

20. Будьте терплячими. Час працює на вас і тих, хто готується до вашого звільнення. Водночас, не сподівайтесь на швидке звільнення – швидка капітуляція противника (представників НЗФ) мало ймовірна. Тому підготуйтеся фізично, морально та емоційно до важкого випробування.

21. Навіть якщо вас намагаються морально придушити і переконати, що про вас забули і ви нікому непотрібні, не піддавайтесь – це провокація. Насправді про вас пам’ятають і працюють над вашим якомога швидшим звільненням.

22. Знаходьте час для молитви..

23. Пам’ятайте – той, хто має мету у житті, задля кого або чого жити, той може витримати будь-які випробування.

Додаток 6
до Інструкції про порядок підготовки
військовослужбовців Збройних Сил
України до виживання та опору у
випадку захоплення в полон
(пункт 3.6)

ПЕРЕЛІК

теоретичних знань та практичних дій (умінь, навичок) для
підготовки військовослужбовця до перебування в умовах примусової ізоляції
(вихідний контроль)

Таблиця 6.1

№ з/п	Елементи, що оцінюються	Виконано	Не виконано (оцінено)
1	2	3	4
Теоретичні знання			
1.	Знання вимог положень Женевської конвенції від 12 серпня 1949 року про поводження з військовополоненими		
2.*	Знання основних вимог положень наказу Міністерства оборони України від 23.03.2017 № 164 “Про затвердження Інструкції про порядок виконання норм міжнародного гуманітарного права у ЗС України”		
3.	Знання основних принципів поведінки у разі перебування в умовах примусової ізоляції		
4.*	Знання основних правил поведінки у разі перебування в умовах примусової ізоляції		
5.*	Чи володіє способами самозаспокоєння під час перебування в умовах примусової ізоляції		
Загальна кількість елементів за розділом підготовки, що оцінюється:			
Практичні дії (уміння, навички)			
1.*	Вміння застосовувати вправи для зняття напруження і стресу		
2.*	Вміння застосовувати вправи самомасажу для зняття стресу		
3.*	Вміння використовувати біологічно активні точки для підтримання особистого психологічного стану		
4.	Вміння до саморегуляції особистого стану під час перебування в умовах примусової ізоляції		
Загальна кількість елементів за розділом підготовки, що оцінюється:			
Загальна кількість елементів за розділом підготовки:			

Примітка: * - критично важливий елемент стандарту підготовки;
+ - позначення виконаного елемента (піделемента);
- - позначення невиконаного елемента (піделемента);
0 – позначення елемента, що не оцінювався.

Додаток 6
до Інструкції про порядок підготовки
військовослужбовців Збройних Сил
України до виживання та опору у
випадку захоплення в полон
(пункт 3.6)

ПЕРЕЛІК

теоретичних знань та практичних дій (умінь, навичок) для
підготовки військовослужбовця до перебування в умовах примусової ізоляції
(вихідний контроль)

Таблиця 6.1

№ з/п	Елементи, що оцінюються	Виконано	Не виконано (оцінено)
1	2	3	4
Теоретичні знання			
1.	Знання вимог положень Женевської конвенції від 12 серпня 1949 року про поводження з військовополоненими		
2.*	Знання основних вимог положень наказу Міністерства оборони України від 23.03.2017 № 164 “Про затвердження Інструкції про порядок виконання норм міжнародного гуманітарного права у ЗС України”		
3.	Знання основних принципів поведінки у разі перебування в умовах примусової ізоляції		
4.*	Знання основних правил поведінки у разі перебування в умовах примусової ізоляції		
5.*	Чи володіє способами самозаспокоєння під час перебування в умовах примусової ізоляції		
Загальна кількість елементів за розділом підготовки, що оцінюється:			
Практичні дії (уміння, навички)			
1.*	Вміння застосовувати вправи для зняття напруження і стресу		
2.*	Вміння застосовувати вправи самомасажу для зняття стресу		
3.*	Вміння використовувати біологічно активні точки для підтримання особистого психологічного стану		
4.	Вміння до саморегуляції особистого стану під час перебування в умовах примусової ізоляції		
Загальна кількість елементів за розділом підготовки, що оцінюється:			
Загальна кількість елементів за розділом підготовки:			

Примітка: :* - критично важливий елемент стандарту підготовки;
+ - позначення виконаного елемента (піделемента);
- - позначення невиконаного елемента (піделемента);
0 – позначення елемента, що не оцінювався.

Таблиця оцінювання за виконаний розділ підготовки/
висновок щодо рівня підготовки

Таблиця 6.2

Номер розділу	Найменування заходу	Елементи		Оцінка за розділ (тему)
		кількість	%	
	Загальна кількість елементів, за якими здійснено оцінювання (* включаючи критично важливі елементи)	9 (* 6)	100	
	<i>Елементи, які передбачають оцінювання теоретичних знань:</i>	5 (* 3)		
I.	Загальна кількість елементів, за якими отримано позитивну оцінку "ВИКОНАНО"			
	<i>Елементи, які передбачають оцінювання практичних дій (умінь, навичок):</i>	4 (* 3)		
II.	Загальна кількість елементів, за якими отримано позитивну оцінку "ВИКОНАНО"			
	<i>Оцінка за розділом підготовки (виконання індивідуальних завдань):</i>			

№ з/п	П.І.П.	Питання		Загальна оцінка
		теоретичні	практичні	
1.				
2.				
3.				

Робочі помітки:

Таблиця 6.3

Спостереження	
Обговорення	
Рекомендації	

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ (ДЖЕРЕЛ)

1. Варій М.Й. Психологія: навч. пос. [для студ. вищ. навч. закл.] – [2-ге вид.]. – Київ: Центр навчальної літератури, 2009. – 288 с.
2. Романишин А.М., Бойко О.В., Богородицький Д.В., Мацевко Т.М., Кожевников В.М., Капінус О.С., Смага І.Т., Пазина В.І., Грицевич Т.Л., Гузенко І.М. Психологія бою: діяльність командира підрозділу щодо підтримання морально-психологічного стану особового складу в ході бойових дій: навчально-методичний посібник – Львів: НАСВ, 2015. – 322 с.
3. Фоменко А.Г., Колева Г.М., Сябренко Г.П Тренінги для психологічної підготовки та адаптації військових до бойових дій. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2015. — 108 с.
4. Швець А. В., Єщенко В. І, Коваль О. В., Дорошенко М. М., Іванцова Г. В., Лук'янчук І. А., Мальцев О. В. Прогнозування адекватності поведінки військовослужбовців в екстремальних умовах: Метод. реком. – Київ: УВМА, 2016. – 64 с.
5. Ліфтон Д.Р. Технологія “промивки мізків” : психологія тоталітаризму — Харків : 2015. – 415 с.
6. Калкутіна Н.В. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія : Історичні науки. – 2014. – Вип. 3.37. – с. 63–67. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Nvmdu_2014_3.37_13.pdf.
7. Саїнчин О.С. Актуальні проблеми держави і права. – 2012. – Вип. 65. – с. 554–559. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/apdp_2012_65_76.pdf.
8. Побідаш А.Ю. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. – 2013. – Вип. 31. – с. 30–33. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VKNU_vsn_2013_31_8.pdf.
9. В. Горбулін // Стратегічні пріоритети. – К.: НІСД, 2014. – 4.с.5–12. Режим доступу: http://www.niss.gov.ua/public/File/2015_book/012315_Gorbulyn.pdf],
10. Збірник наукових праць Національної академії державного управління при президентіві України: випуск 2/2019

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

