

ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



ПОГОДЖУЮ

Гарант освітньої програми

Олександра СИДОРЕНКО

від "30" жовтня 2025 року

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

Інна ВАРНАВСЬКА

Протокол засідання кафедри

соціальних та поведінкових наук ХДАЕУ

від "01" вересня 2025 року № 1

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Технологія психотренінгу

Назва навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський) рівень

Освітньо-професійна програма – Практична психологія

Спеціальність – 053 Психологія

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки

Кропивницький-Херсон – 2025

1. Загальна інформація

Назва навчальної дисципліни	Технологія психотренінгу
Факультет	Економічний
Назва кафедри	Соціальних та поведінкових наук
Викладач	Валентина Валеріївна Московченко, доцент кафедри соціальних та поведінкових наук, PhD
Контактна інформація	номер телефону викладача: 0931987911 адреса електронної пошти: moskovchenko_v@ksaeu.kherson.ua адреса електронної пошти кафедри: kafphilosophy@ukr.net
Графік консультацій	Понеділок 10.00 – 17.00. Для погодження часу онлайн консультацій здобувачам слід писати на електронну пошту викладача
Програма дисципліни	Тема 1. Вступ до технології психотренінгу Сутність і завдання психотренінгу. Історія розвитку психотренінгу. Місце психотренінгу у практичній психології. Тема 2. Теоретичні основи психотренінгу Психологічні концепції, що лежать в основі психотренінгу. Механізми впливу психотренінгових технік на свідомість і поведінку. Взаємодія когнітивних, емоційних і поведінкових аспектів у психотренінгу. Тема 3. Методологія організації психотренінгу Підготовка до проведення тренінгу: етапи, структура, цілі. Вибір методів і технік залежно від групи та завдань. Організація простору для тренінгу. Тема 4. Формування групи в психотренінгу Етапи розвитку групи (знайомство, формування довіри, робота). Роль ведучого психотренінгу у груповій динаміці. Робота з опором і конфліктами в групі. Тема 5: Психотренінгові техніки роботи з емоціями Методи розвитку емоційного інтелекту. Робота з негативними емоціями (страх, гнів, тривога). Техніки релаксації та зняття стресу. Тема 6: Комунікативний тренінг Розвиток навичок ефективного спілкування. Робота з бар'єрами у спілкуванні. Техніки активного слухання та емпатії. Тема 7: Робота з особистісним зростанням у психотренінгу Техніки підвищення самооцінки та впевненості у собі. Постановка та досягнення особистих цілей. Формування мотивації до саморозвитку. Тема 8: Креативні методи у психотренінгу Використання арт-терапії, ігор та рольових технік. Тренінги розвитку креативності та нестандартного мислення. Техніки візуалізації та метафоричні картки.

	Тема 9: Оцінка ефективності психотренінгу Методи моніторингу та оцінки результатів тренінгу. Самоаналіз тренера: рефлексія та вдосконалення. Підготовка рекомендацій для подальшого розвитку учасників. Супервізія.
Мова викладання	Українська

2. Анотація курсу

Анотація курсу	Курс "Технологія психотренінгу" спрямований на ознайомлення студентів із сучасними методами і техніками психотренінгу, які використовуються для розвитку особистісних, емоційних та комунікативних навичок. У рамках дисципліни розглядаються теоретичні основи психотренінгу, методологія організації тренінгів, особливості роботи з групою та індивідуальним клієнтом. Студенти навчатимуться застосовувати різноманітні психотренінгові техніки для роботи з емоціями, розвитку комунікативних здібностей, формування впевненості у собі, а також стимулювання особистісного зростання. Особливу увагу приділено креативним методам, зокрема арт-терапії, рольовим іграм і технікам візуалізації. Практична частина курсу дозволить студентам отримати навички створення і проведення психотренінгових занять, а також оцінки їх ефективності. Курс готує студентів до професійної діяльності у галузі психологічного консультування, коучингу та тренінгової роботи.
Інформаційний пакет дисципліни	Наводиться Веб-посилання на навчально-інформаційний портал університету, де знаходяться робоча програма навчальної дисципліни; завдання для самостійної роботи з методичними рекомендаціями; питання до заліку (екзамену); література базова та допоміжна; тексти лекцій з вказівкою назв тем та планів лекцій у відповідності до календарно-тематичного плану.

3. Мета та завдання курсу

Мета викладання дисципліни	Метою курсу є формування у студентів теоретичних знань та практичних навичок із розробки, організації та проведення психотренінгів, спрямованих на розвиток особистісного потенціалу, емоційної стійкості, комунікативних здібностей та здатності до саморегуляції.
Завдання вивчення дисципліни	Завдання вивчення курсу «Технологія психотренінгу»: 1. Теоретична підготовка Ознайомити студентів із базовими поняттями, принципами та методами психотренінгу. Розкрити механізми впливу психотренінгових технологій на особистість і групу. Надати знання про особливості групової динаміки та організації тренінгових занять. 2. Практичне засвоєння технік Формувати навички розробки сценаріїв психотренінгів для різних цільових груп. Навчити студентів використовувати різноманітні психотренінгові методики для розвитку особистісних і комунікативних якостей. Відпрацювати навички роботи з емоціями, мотивацією, стресом і самооцінкою учасників тренінгів. 3. Формування професійних компетенцій

	Розвивати здатність ефективно взаємодіяти з групами, долати опір та вирішувати конфлікти. Забезпечити вміння оцінювати ефективність психотренінгів та адаптувати їх до потреб учасників. Сприяти становленню особистості майбутнього психолога як фахівця, здатного професійно проводити тренінгову діяльність. 4. Особистісний розвиток студентів Сприяти розвитку емоційного інтелекту, креативності та комунікативних навичок у самих студентів. Формувати вміння рефлексувати та самостійно вдосконалювати свої психотренінгові компетенції.
--	--

4. Програмні компетентності та результати навчання

Компетентності здобувача вищої освіти, сформовані в результаті вивчення курсу	
Загальні	Інтегральна компетентність. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов. ЗК 04. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК 05. Здатність планувати та управляти часом. ЗК 06. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. ЗК 11. Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
Спеціальні (фахові)	СК 08. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову, в т.ч. особам, які отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни) СК 10. Здатність дотримуватися норм професійної етики СК 11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.
Програмні результати навчання (ПРН)	
ПРН	ПРН 11. Скласти та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій (в т.ч. у роботі з особами, що отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни) ПРН 14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості. ПРН 15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку ПРН 16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога ПРН 20. Застосовувати методи менеджменту для організації власної професійної діяльності та управління діяльністю психологів і волонтерів, іншого персоналу.

5. Місце навчальної дисципліни у структурі освітньої програми

Рік викладання	2024-2025
Семестр	4
Курс	2
Обов'язкова компонента / Вибіркова компонента	Обов'язкова компонента

Пререквізити	Основи психологічного консультування та психокорекції
Постреквізити	Експериментальна психологія, Поведінкова психологія

6. Обсяг курсу на поточний навчальний рік

Кількість кредитів / годин	3/90
Лекції	22
Практичні / Семінарські	22
Лабораторні	
Самостійна робота	46
Форма підсумкового контролю	Залік

7. Технічне та програмне забезпечення / обладнання

Технічне та програмне забезпечення	Навчальний процес потребує використання мультимедійного проектора, навчального простору, в якому меблі можуть бути переміщені в ході заняття
Обладнання	Мультимедійне обладнання

8. Політика курсу

Загальні вимоги	Здобувачі вищої освіти повинні планомірно та систематично засвоювати навчальний матеріал. Активно працювати під час практичних занять, брати участь в обговорення дискусійних питань та кейсів, повною мірою долучатись до активних форм навчання. Заохочується робота у наукових гуртках, підготовка тез доповідей та участь у конференціях, підготовка та публікація наукових статей, участь у конкурсах наукових робіт та інше.
Політика щодо дедлайнів і перескладання	Практичні та самостійні роботи, надані з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (60% від загальної суми балів за конкретне заняття). Умови перескладання. Засвоєння пропущеної теми лекції з поважної причини перевіряється під час опитування на практичних заняттях. Пропуск лекції з неповажної причини відпрацьовується студентом (співбесіда, реферат тощо). Пропущені практичні заняття та самостійні роботи, незалежно від причини пропуску, студент відпрацьовує згідно з графіком консультацій.
Політика щодо відвідування	Відвідування занять є обов'язковим. Процедура відпрацювання пропущених занять з об'єктивних причин (хвороба, міжнародне стажування) відбувається за рахунок виконання і здачі завдань та теоретичних матеріалів з пропущених тем. Не запізнюватись на заняття. Дотримуватись техніки безпеки. Завчасно ознайомлюватись з темою практичної роботи. Пропущенні заняття відпрацьовувати у встановлений викладачем час.
Політика щодо виконання завдань	Позитивно оцінюються відповідальність, старанність, креативність, фундаментальність. Під час підготовки до практичних занять виконання самостійної роботи необхідно спиратись на конспект лекцій та

	рекомендовану літературу. Водночас вітається використання інших джерел з альтернативними поглядами на ті чи інші питання задля формування продуктивної дискусії та різнобічного вивчення тем дисципліни
Академічна доброчесність	Роботи здобувачів є виключно оригінальним дослідженням чи міркуванням. Будь-яке списування або плагіат (використання, копіювання підготовлених завдань та/або розв'язання задач іншими здобувачами) тягне за собою анулювання зароблених балів. Використання друкованих і електронних джерел інформації під час підсумкового контролю, виконання контрольних робіт заборонено. Списування під час контрольних, тестових робіт та протягом іспиту заборонено.

9. Структура курсу

Номер тижня	Вид занять	Тема заняття або завдання на самостійну роботу	Кількість				
			годин				балів
			лк	лаб.	сем. / пр.	СР	
	Тема 1	Вступ до технології психотренінгу	2		2	5	9
	Лекція	Вступ до технології психотренінгу	2				
	Практика				2		4
	Самостійна робота	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне вивчення окремих питань та тем за списком рекомендованої літератури. Оволодіння основними поняттями та категоріями дисципліни. Програма вивчення дисципліни передбачає моделювання ситуаційних завдань та розв'язування прикладних задач по кожній змістовій частині дисципліни, що підвищує якість засвоєння теоретичного матеріалу та розвиває практичні навички студентів.				5	5
	Тема 2	Теоретичні основи психотренінгу	2		2	5	9
	Лекція	Теоретичні основи психотренінгу	2				
	Практика				2		4
	Самостійна робота	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне вивчення окремих питань та тем за списком рекомендованої літератури. Оволодіння основними				5	5

		поняттями та категоріями дисципліни. Програма вивчення дисципліни передбачає моделювання ситуаційних завдань та розв'язування прикладних задач по кожній змістовій частині дисципліни, що підвищує якість засвоєння теоретичного матеріалу та розвиває практичні навички студентів					
	Тема 3	Методологія організації психотренінгу	2		2	5	9
	Лекція	Методологія організації психотренінгу	2				
	Практика				2		4
	Самостійна робота	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне вивчення окремих питань та тем за списком рекомендованої літератури. Оволодіння основними поняттями та категоріями дисципліни. Програма вивчення дисципліни передбачає моделювання ситуаційних завдань та розв'язування прикладних задач по кожній змістовій частині дисципліни, що підвищує якість засвоєння теоретичного матеріалу та розвиває практичні навички студентів				5	5
	Тема 4	Формування групи в психотренінгу	4		4	5	9
	Лекція	Формування групи в психотренінгу	4				
	Практика				4		6
	Самостійна робота	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне вивчення окремих питань та тем за списком рекомендованої літератури. Оволодіння основними поняттями та категоріями дисципліни. Програма вивчення дисципліни передбачає моделювання ситуаційних завдань та розв'язування прикладних задач по кожній змістовій частині дисципліни, що підвищує якість засвоєння теоретичного матеріалу та розвиває практичні навички студентів				5	3
	Тема 5	Психотренінгові техніки роботи з емоціями	4		4	6	9
	Лекція	Психотренінгові техніки роботи з емоціями	4				
	Практика				4		6

	Самостійна робота	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне вивчення окремих питань та тем за списком рекомендованої літератури. Оволодіння основними поняттями та категоріями дисципліни. Програма вивчення дисципліни передбачає моделювання ситуаційних завдань та розв'язування прикладних задач по кожній змістовій частині дисципліни, що підвищує якість засвоєння теоретичного матеріалу та розвиває практичні навички студентів				6	3
	Тема 6	Комунікативний тренінг	2		2	5	9
	Лекція	Комунікативний тренінг	2				
	Практика				2		4
	Самостійна робота	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне вивчення окремих питань та тем за списком рекомендованої літератури. Оволодіння основними поняттями та категоріями дисципліни. Програма вивчення дисципліни передбачає моделювання ситуаційних завдань та розв'язування прикладних задач по кожній змістовій частині дисципліни, що підвищує якість засвоєння теоретичного матеріалу та розвиває практичні навички студентів				5	5
	Тема 7	Робота з особистісним зростанням у психотренінгу	2		2	5	9
	Лекція	Робота з особистісним зростанням у психотренінгу	2				
	Практика				2		4
	Самостійна робота	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне вивчення окремих питань та тем за списком рекомендованої літератури. Оволодіння основними поняттями та категоріями дисципліни. Програма вивчення дисципліни передбачає моделювання ситуаційних завдань та розв'язування прикладних задач по кожній змістовій частині дисципліни, що підвищує якість засвоєння теоретичного матеріалу та розвиває практичні навички студентів				5	5
	Тема 8	Креативні методи у психотренінгу	2		2	5	9
	Лекція	Креативні методи у психотренінгу	2				

	Практика				2		4
	Самостійна робота	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне вивчення окремих питань та тем за списком рекомендованої літератури. Оволодіння основними поняттями та категоріями дисципліни. Програма вивчення дисципліни передбачає моделювання ситуаційних завдань та розв'язування прикладних задач по кожній змістовій частині дисципліни, що підвищує якість засвоєння теоретичного матеріалу та розвиває практичні навички студентів				5	5
	Тема 9	Оцінка ефективності психотренінгу	2		2	5	8
	Лекція	Оцінка ефективності психотренінгу	2				
	Практика				2		4
	Самостійна робота	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне вивчення окремих питань та тем за списком рекомендованої літератури. Оволодіння основними поняттями та категоріями дисципліни. Програма вивчення дисципліни передбачає моделювання ситуаційних завдань та розв'язування прикладних задач по кожній змістовій частині дисципліни, що підвищує якість засвоєння теоретичного матеріалу та розвиває практичні навички студентів				5	4
	ПК ЗЧ 2	Залік					20
Разом за ЗЧ2			22		22	46	90 год 100 б
Всього за дисципліною			22		22	46	90 год 100 б

10. Форми і методи навчання

Лекція	Словесні методи навчання: пояснення (інформаційно-повідомлювальне, інструктивне-практичне, пояснювально-спонукальне, система зображально-виражальних засобів. Словесний метод (лекція – вступна, тематична, оглядова, підсумкова). Проведення лекційних занять включає: викладення теоретичного матеріалу, оглядові лекції з використанням наочного матеріалу, опорного конспекту, лекції візуалізації з використанням мультимедійних технологій Наочні методи навчання, ілюстрування Обробка лекційного матеріалу починається з детального розбору конспекту лекцій. На даному етапі варто
--------	---

	розібратися в сутності кожного поняття і положення, домагатися розуміння логічного змісту формулювань. При цьому варто використовувати основну і додаткову літературу, наукові праці, монографії.
Практичні /Семінарські	Презентації, демонстрація, обговорення, аналіз конкретних ситуацій, дискусія, бесіди, роботи в малих групах тощо Методи навчання: проблемно-пошукове навчання (проблемного викладення матеріалу, створення проблемних ситуацій, групова дискусія); евристичні методи); дослідницький (наукові доповіді, наукові повідомлення); тестування; узагальнення; ілюстративний; графічний
Лабораторні	Не передбачено навчальним планом
Самостійна робота	Самостійна робота допоможе студентам опанувати навичками добору і самостійної роботи з джерелами законодавчо-нормативного та навчального характеру, а також на основі вивчення, узагальнення, систематизації й аналізу матеріалів (в тому числі і фактичних) робити відповідні висновки, рекомендації. 1. Опрацювання лекційного матеріалу. 2. Самостійне вивчення окремих питань та тем за списком рекомендованої літератури. 3. Оволодіння основними поняттями та категоріями дисципліни. 4. Програма вивчення дисципліни передбачає моделювання ситуаційних завдань та розв'язування прикладних задач по кожній змістовій частині дисципліни, що підвищує якість засвоєння теоретичного матеріалу та розвиває практичні навички студентів

11. Система контролю та оцінювання

Поточний контроль	
Методи поточного контролю: усний контроль (опитування, бесіда, доповідь, повідомлення тощо); письмовий контроль (контрольна робота, реферат, есе, виклад матеріалу на задану тему в письмовій формі); презентація самостійної роботи студента; практичний контроль (під час практичних робіт); тестовий контроль. Види поточного контролю: індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, звіт з практичних робіт, реферат, презентація. Оцінювання знань здобувачів на основі поточного контролю відбувається: а) способом перевірки систематичності та активності роботи здобувача над вивченням програмного матеріалу курсу протягом семестру; б) способом виконання завдань самостійної роботи здобувача.	
Підсумковий контроль за змістовою частиною	
Здійснюється у формі письмового опитування за темами змістової частини	
Підсумковий контроль	
Формою підсумкового контролю є залік та екзамен, що виставляється на основі результатів поточного контролю та виконання завдань самостійної роботи. Мінімальна кількість балів, за якою студент отримує залік – 60 балів.	

Розподіл балів з дисципліни

Поточне оцінювання і контроль змістових частин (бали)										Разом за семестр
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	Контрольна робота і залік	Підсумкова оцінка
Max 9	Max 9	Max 9	Max 9	Max 9	Max 9	Max 9	Max 9	Max 8	Max 20	Max 100

12. Шкала оцінювання

Шкала рейтингу ХДАЕУ	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
90-100	A	Відмінно	зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно	не зараховано
1-34	F	Незадовільно (з обов'язковим повторним вивченням курсу)	

13. Рекомендована література та інформаційні ресурси

Основна література	- Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навчальний посібник. Київ, 2018. 251 с. - Вітенко І., Борисюк А., Вітенко Т. Соціально-психологічний тренінг. Книги – XXI, 2008. 124 с. - Злишков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ-Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2019. 209 с. - Карпенко Є. Основи психотренінгу: навч. посібник. Дрогобич. 2015. 78 с. - Матійків І.М. Основи тренерської майстерності : [навч.-метод. посіб.] / За заг. ред. А. І. Якиміва. Львів : Компанія «Манускрипт», 2012. 392 с - Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: Навч. посібн. / К. Л. Мілютіна. – К.: МАУП, 2000. – 188 с.
---------------------------	--

	- Пашенко С. Ю., Сербін О. О., Стоян С. П., Трофімов А. Ю., Лукін Д. В. Креативне лідерство [Creative Leadership]: навч. посіб. за ред. М. В. Ситницького. Київ : Національний центр розвитку креативного підприємництва КНУ ім. Т. Шевченка, Видавництво Ліра-К, 2020. 100 с. - Технологія організації та проведення тренінгу: навчально-методичний посібник [Данілович Н.В., Левчук С.С., Несторук Н.О., Хронюк І Є., Ярова Т.В.] / За загальною редакцією Левчук С.С. Сквиря Джерело, 2010. 64 с. - Джонсон, Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування / Пер. з анг. В.Хомика. -К.: Вид. дім «КМ Академія», 2003. – 288с. - Федорчук В.М. Соціально-психологічний тренінг «Розвиток комунікативної компетентності викладача». Навчально-методичний посібник / Федорчук В.М. - Кам'янець -Подільський: Абетка,2003.- 240с. - Навчання дорослих. Тренінг для тренерів. Депонований рукопис. Всеукраїнський фонд "Крок за кроком.", К.: 2001 р. - Технологія тренінгу / Упоряд. : О. Главник, Г. Бевз / за заг. ред. С. Максименко. К. : Главник, 2005. 112 с. - Чебикін О.Я., Сінельнікова Т.В. Психологічні основи тренінгових технологій : монографія. ПНЦ НАПН України. Одеса : ТОВ Лерадрук, 2013. 229 с.
Додаткова	- Beck, U. Ch. Psychodynamic Coaching: Focus and Depth. Routledge, 2012. 192. 5. Schneider Corey, M., Corey, G., Corey, C. Groups: Process and Practice, 9th edition. Student Edition, December 31, 2012. - Литовченко Н.Ф. Професійно орієнтований тренінг самопізнання та саморегуляції. Навчально-методичні матеріали для тренінгових занять студентів педагогічних вузів / Литовченко Н.Ф.- Ніжин:НДПУ,2002.- 72с. - Чепелева Н.В. Формування професійної компетентності в процесі вузівської підготовки психолога-практика /Н.В.Чепелева // Актуальні проблеми психології. - К.: Інститут психології АПН України.-1999.- С.271-279. - Мельниченко О. Каталог вправ для тренінгу спілкування. // Психолог. – 2010. - №7. – 11-15 с. - Розвивальні та корекційні заняття психолога / упорядник Т. Гончаренко. –К.: Ред.. загальнопед. Газ.,2004.
Інформаційні ресурси	- Студентський портал URL: https://stud.com.ua - Он-лайн підручники URL: http://www.pravo.vuzlib.su/book_z811.html - Підручники он-лайн URL: http://osvita.ua - Навчальні матеріали он-лайн URL: https://pidruchniki.com - Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України — https://mon.gov.ua/ - Офіційний сайт Національної бібліотеки України ім. В.І. Вернадського — http://www.nbuv.gov.ua/ - Офіційний сайт ХДАЕУ — https://www.ksau.kherson.ua/ - Освітній портал (Moodle) ХДАЕУ — http://dspace.ksau.kherson.ua:8888/ - Наукова бібліотека ХДАЕУ — https://www.ksau.kherson.ua/news-2/nnb.html - Кафедра соціальних та поведінкових наук ХДАЕУ — https://www.ksau.kherson.ua/econom/%D0%BA%D0%B0%D1%84%D0%B5%D0%B4%D1%80%D0%B0-%D1%81%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D1%85-%D1%82%D0%B0-

	<u>%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%85-%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA.html</u>
--	---