



Міжнародний гуманітарний університет  
Факультет права та економіки  
Кафедра кримінального права, процесу та криміналістики

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**Спеціальна фізична підготовка**

**Галузь знань**  
**Спеціальність**  
**Назва освітньої програми**  
**Рівень вищої освіти**

26 «Цивільна безпека»  
262 «Правоохоронна діяльність»  
Правоохоронна діяльність  
перший (бакалаврський) рівень

<b>Розробники і викладачі</b> <i>(зазначаються розробники і викладачі, які викладають дисципліну - посада, наук. ступінь, вчене звання, П.І.Б.)</i>	<b>Контактний тел.</b>	<b>E-mail</b>
Домніцак Володимир Володимирович	096-964-42-32	kafedraKPPK@i.ua

**1. Анотація до курсу**

Навчальний курс «Спеціальна фізична підготовка» покликаний сприяти поліпшенню та постійному вдосконаленню фізичного розвитку студентів-правоохоронців, зміцненню здоров'я та підвищенню стійкості організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища, здатності правильно застосовувати заходи фізичного впливу та спеціальні засоби до правопорушників.

При вивченні курсу «Спеціальна фізична підготовка» використовуються знання студентів, одержані під час вивчення таких дисциплін як «Тактико-спеціальна підготовка», «Безпека життєдіяльності», «Особиста безпека» та ін.

Головними формами вивчення курсу «Спеціальна фізична підготовка» є практичні заняття та самостійна робота студентів. В межах курсу студенти: 1) на навчальних заняттях вивчають основи нормативно-правового забезпечення застосування прийомів рукопашного бою; 2) на практичних заняттях виконують вправи та прийоми рукопашного бою та спеціальної фізичної підготовки; 3) на практичних заняттях виконують нормативи та тести зі спеціальної фізичної підготовки.

## **2. ОЧІКУВАНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ, ЯКІ ПЛАНУЄТЬСЯ СФОРМУВАТИ ТА ДОСЯГНЕННЯ ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ**

У процесі реалізації програми дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» формуються наступні компетентності із передбачених освітньо-професійною програмою:

### **Інтегральна компетентність**

Здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері правоохоронної діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів правоохоронної діяльності і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

### **Загальні компетентності**

ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК7. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК8. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК9. Здатність працювати в команді.

ЗК11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

### **Спеціальні (фахові) компетентності**

СК16. Здатність у передбачених законом випадках застосовувати засоби фізичного впливу, спеціальні засоби та вогнепальну зброю, тактичні прийоми під час службової діяльності в разі отримання інформації чи безпосереднього виявлення ознак правопорушення перебуваючи на місці події та в інших службових ситуаціях, а також здатність надавати домедичну допомогу.

Навчальна дисципліна «Спеціальна фізична підготовка» забезпечує досягнення таких **програмних результатів навчання**:

ПРН18, у частині застосування штатного озброєння підрозділу (вогнепальної зброї, спеціальних засобів, засобів фізичної сили);

ПРН23. Вміти застосовувати засоби оптимізації психоемоційного стану, подолання стресу в умовах бойових дій та досягнення ціннісно-смыслового самовизначення під час війни як чинника ефективного професійного функціонування.

### **Заплановані результати навчання за навчальною дисципліною**

У результаті вивчення курсу «Спеціальна фізична підготовка» студент-правоохоронець повинен

#### **знати:**

процес фізичної підготовки правоохоронця, що передбачає оволодіння знаннями, вміннями і навичками виховної, навчальної, реабілітаційно-рекреаційної діяльності для подальшого використання у процесі самовдосконалення;

особливості впливу на організм людини та правила регулювання фізичного навантаження під час виконання фізичних вправ;

основи проведення самоконтролю за станом здоров'я, функціональним станом організму;

основи здорового способу життя, вимоги особистої та спортивної гігієни.

вимоги службово-професійної діяльності до рівня фізичної підготовленості правоохоронців;

критерії правомірності застосування заходів фізичного впливу для захисту громадян, самозахисту, протидії озброєним та неозброєним злочинцям, а також для силового затримання правопорушників;

сучасні проблеми і роль фізичної підготовки у процесі професійного вдосконалення правоохоронців;

основні нормативно-правові акти з організації фізичної підготовки правоохоронців;

**уміти:**

впевнено і кваліфіковано виконувати контрольні вправи із загальної фізичної підготовки;

виконувати прийоми спеціальної фізичної підготовки;

долати штучні та природні перешкоди;

проводити самоконтроль за станом здоров'я, функціональним станом організму;

підтримувати загальнофізичну та професійну працездатності;

організовувати та методично вірно здійснювати процес самостійної фізичної підготовки, а також спортивної роботи у підрозділі з метою забезпечення фізичної готовності до виконання оперативно-службових завдань;

вживати заходів щодо попередження травматизму на заняттях з фізичної підготовки та профілактики захворювань;

правомірно застосовувати заходи фізичного впливу для захисту громадян та самозахисту;

діяти у типових та екстремальних ситуаціях оперативно-службової діяльності, при силовому затриманні порушника та веденні двобою з ним;

вміння надавати консультації з практичних питань організації здорового способу життя, розвитку фізичних якостей, вивчення та вдосконалення заходів фізичного впливу.

### 3. ОБСЯГ ТА ОЗНАКИ КУРСУ

Загалом		Вид заняття (денне відділення / заочне відділення)			Ознаки курсу		
ЄКТС	годин	Лекційні заняття	Практичні заняття	Самостійна робота	Курс, (рік навчання)	Семестр	Обов'язкова / вибіркова
6	180	- / -	98 / 38	82 / 142	2,3 / 2,3	4,5,6 / 5,6,7,8	Обов'язкова

#### 4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				Заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		лекц.	прак	сам. роб.		лекц.	прак	сам. роб.
Тема 1. Організація та методика спеціальної фізичної підготовки	6	-	4	2	4	-	-	4
Тема 2. Фізичні якості людини та особливості їх розвитку	6	-	4	2	6	-	2	4
Тема 3. Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності та в екстремальних ситуаціях	6	-	4	2	4	-	-	4
Тема 4. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності Тема 5. Розвиток фізичних якостей для рукопашного бою.	4	-	2	2	6	-	2	4
Тема. 6. Основи особистої та суспільної гігієни	6	-	4	2	4	-	-	4
Тема 7. Запобігання травматизму	4	-	2	2	6	-	2	4
Тема 8. Заходи фізичного впливу	6	-	4	2	4	-	-	4
Тема 9. Методика навчання прийомів фізичного впливу	4	-	2	2	6	-	2	4
Тема 10. Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності та в екстремальних ситуаціях	6	-	4	2	4	-	-	4
Тема 11. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності	4	-	2	2	6	-	2	4
Тема 12. Розвиток фізичних якостей для рукопашного бою.	6	-	4	2	4	-	-	4
Тема 13. Сійки, страхування при падінні.	4	-	2	2	6	-	2	4

<b>Тема 14. Навчання і вдосконалення техніки пересувань</b>	6	-	4	2	4	-	-	4
<b>Тема 15. Захист від нанесення ударів руками та ногами</b>	4	-	2	2	6	-	2	4
<b>Тема 16. Навчання і вдосконалення техніки ударів руками</b>	6	-	4	2	4	-	-	4
<b>Тема 17. Комбінації ударів руками.</b>	4	-	2	2	6	-	2	4
<b>Тема 18. Навчання і вдосконалення техніки ударів ногами</b>	6	-	4	2	4	-	-	4
<b>Тема 19. Навчання та вдосконалення техніки захватів, кидків</b>	4	-	2	2	6	-	2	4
<b>Тема 20. Больові прийоми</b>	6	-	4	2	4	-	-	4
<b>Тема 21. Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності та в екстремальних ситуаціях</b>	4	-	2	2	6	-	2	4
<b>Тема 22. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності</b>	6	-	4	2	4	-	-	4
<b>Тема 23. Розвиток фізичних якостей для рукопашного бою.</b>	4	-	2	2	6	-	2	4
<b>Тема 24. Поверхнева перевірка та застосування кайданків</b>	6	-	4	2	4	-	-	4
<b>Тема 25. Способи затримання одним поліцейським, а також у складі наряду</b>	6	-	2	4	6	-	2	4
<b>Тема 26. Звільнення від захватів та обхватів супротивника</b>	8	-	4	4	4	-	-	4
<b>Тема 27. Захист від нанесення ударів палкою (підручними предметами)</b>	6	-	2	4	8	-	2	6
<b>Тема 28. Захист від атакуючих дій холодною зброєю</b>	8	-	4	4	6	-	-	6

Тема 29. Захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю	6	-	2	4	10	-	4	6
Тема 30. Захист від нападу в різних умовах	8	-	4	4	6	-	-	6
Тема 31. Відпрацювання техніки кидків та захисних дій у партері	6	-	2	4	10	-	4	6
Тема 32. Взаємодія при застосуванні заходів поліцейського примусу	8	-	4	4	6	-	-	6
Тема 33. Порядок застосування техніки і методів подолання ознак бойового стресу, оптимізації стресостійкості у діяльності правоохоронців.	6	-	2	4	10	-	4	6
<i>Усього годин</i>	<b>180</b>	-	<b>98</b>	<b>82</b>	<b>180</b>	-	<b>38</b>	<b>142</b>
<b>ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ – ЗАЛІК</b>								

### 5. ТЕХНІЧНЕ Й ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ / ОБЛАДНАННЯ

Практичні заняття з дисципліни проходять на стадіоні та у спортивних залах Університету. Студенти отримують теми та питання курсу, основну і додаткову літературу, рекомендації, завдання та оцінки за їх виконання як традиційним шляхом, так і з використанням університетської платформи он-лайн навчання на базі Moodle. Окрім того, практичні навички у пошуку та аналізу інформації за курсом, з оформлення індивідуальних завдань, тощо, студенти отримують, користуючись університетськими комп'ютерними класами та бібліотекою.

### 6. ПИТАННЯ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	<b>Тема 1. Організація та методика спеціальної фізичної підготовки</b> 1. Мета й завдання спеціальної фізичної підготовки 2. Форми організації занять зі спеціальної фізичної підготовки. Загальні правила проведення самостійних занять 3. Засоби та методи спеціальної фізичної підготовки 4. Структура практичного заняття зі спеціальної фізичної підготовки	4	-

2	<p><b>Тема 2. Фізичні якості людини та особливості їх розвитку</b></p> <p>1. Вплив фізичних вправ на організм людини. Поняття адаптації</p> <p>2. Поняття фізичних якостей людини, засоби та методи їх розвитку: швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність.</p> <p>3. Самоконтроль під час занять фізичними вправами.</p> <p>4. Відновлення працездатності після фізичних навантажень.</p> <p>5. Оцінювання рівня розвиненості фізичних якостей</p>	4	2
3	<p><b>Тема 3. Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності та в екстремальних ситуаціях</b></p> <p>Практична робота: біг на довгі й короткі відстані, човниковий біг, естафети, подолання елементів смуги перешкод, стрибки на одній та двох ногах, пересування у повному присяді.</p>	4	-
4	<p><b>Тема 4. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності</b></p> <p>Практична робота: фізичні вправи багатофункціонального спрямування, комплексна силова вправа, біг різноманітними способами, пересування у повному присяді, стрибками на одній та обох ногах.</p>	2	2
5	<p><b>Тема 5. Розвиток фізичних якостей для рукопашного бою.</b></p> <p>Практична робота: розминальні та підготовчі вправи рукопашного бою. Виконання підготовчих вправ на основні групи м'язів рук, плечей, тулуба, ніг: махи, нахили, розтягування, переكاتи, стрибки, випади, присідання. Індивідуальні та парні вправи. Виси на перекладині на прямих та зігнутих руках. Підтягування на перекладині. Упори сидячи та лежачи. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.</p>	4	-
6	<p><b>Тема 6. Основи особистої та суспільної гігієни</b></p> <p>1. Гігієна занять зі спеціальної фізичної підготовки.</p> <p>2. Гігієна, медичний контроль та самоконтроль на заняттях зі «спеціальної фізичної підготовки».</p> <p>3. Заходи щодо запобігання застудним захворюванням.</p>	2	2
7	<p><b>Тема 7. Запобігання травматизму</b></p> <p>1. Класифікація травм.</p> <p>2. Заходи безпеки та запобігання травматизму під час занять зі спеціальної фізичної підготовки.</p> <p>3. Домедична допомога в разі травмування: алгоритм дій.</p> <p>Практична робота: прийоми страхівки, самострахівки.</p>	4	-
8	<p><b>Тема 8. Заходи фізичного впливу</b></p> <p>1. Поняття фізичного впливу.</p> <p>2. Правові підстави застосування прийомів фізичного впливу</p> <p>3. Інтенсивність застосування заходів фізичного впливу</p>	2	2

9	<b>Тема 9. Методика навчання прийомів фізичного впливу</b> 1. Традиційна та динамічна методики навчання. 2. Застосування навчально-тренувальних поєдинків під час опанування прийомів фізичного впливу. 3. Контроль і самоконтроль під час опанування прийомів фізичного впливу.	4	-
10	<b>Тема 10. Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності та в екстремальних ситуаціях</b> Практична робота: біг на довгі й короткі відстані, човниковий біг, естафети, подолання елементів смуги перешкод, стрибки на одній та двох ногах, пересування у повному присяді.	2	2
11	<b>Тема 11. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності</b> Практична робота: фізичні вправи багатofункціонального спрямування, комплексна силова вправа, біг різноманітними способами, пересування у повному присіді, стрибками на одній та обох ногах.	4	-
12	<b>Тема 12. Розвиток фізичних якостей для рукопашного бою.</b> Практична робота: розминальні та підготовчі вправи рукопашного бою. Виконання підготовчих вправ на основні групи м'язів рук, плечей, тулуба, ніг: махи, нахили, розтягування, переكاتи, стрибки, випади, присідання. Індивідуальні та парні вправи. Виси на перекладині на прямих та зігнутих руках. Підтягування на перекладині. Упори сидячи та лежачи. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.	2	2
13	<b>Тема 13. Стійки, страхування при падінні.</b> Практична робота: прийоми страхування при падінні вперед, назад, на бік. Стійки: основна, фронтальна, бойова, очікування (позиція інтерв'ю). Пересування в стійках, напрямком погляду, спостереження за ситуацією. Бойова дистанція.	4	-
14	<b>Тема 14. Навчання і вдосконалення техніки пересувань</b> Практична робота: пересування кроком у різних напрямках, відштовхуючись ногою, що позаду, спереду.	2	2
15	<b>Тема 15. Захист від нанесення ударів руками та ногами</b> Практична робота: захист від ударів руками. Підставка долонь, зігнутої руки, передпліччя, плеча; відбиви ліворуч, праворуч, вверх, вниз, накладки на кулак, плече, передпліччя. Рухом тулуба: ухили ліворуч, праворуч, назад; нирки ліворуч, праворуч. Пересування: розрив дистанції, відхід ліворуч, праворуч, назад. Комбінований захист. Захист від ударів ногами. Підставкою передпліччя, стегна, гомілки. Відбивом передпліччя, гомілкою. Уходом ліворуч, праворуч, назад, кидком. Комбінований захист.	4	-
16	<b>Тема 16. Навчання і вдосконалення техніки ударів руками</b> Практична робота: удари руками: прямі, бокові, знизу, навідмах, зверху, назад рукою (кулаком, ліктем, основою долоні) на місці, із розвороту, ліктем.	2	2
17	<b>Тема 17. Комбінації ударів руками.</b> Практична робота: комбінації з елементами ударів руками: прямі, бокові, знизу, навідмах, зверху, назад рукою (кулаком, ліктем, основою долоні) на місці, із розвороту, ліктем.	4	-



18	<b>Тема 18. Навчання і вдосконалення техніки ударів ногами</b> Практична робота: удари ногами: прямий, вперед, назад, вбік; знизу, боковий, зворотний боковий, удар каблуком, коліном.	2	2
19	<b>Тема 19. Навчання та вдосконалення техніки захватів, кидків</b> Практична робота: передня та задня підніжки, різноманітні підсікання, підбиви, через стегно, через плечі тощо.	4	-
20	<b>Тема 20. Больові прийоми</b> Практична робота: загин руки за спину при підході спереду та ззаду, важелі руки назовні та всередину, вузол ліктьового суглобу, больовий вплив шляхом дотискання кисті, кореня носа, контроль стискання сонних артерій.	2	2
21	<b>Тема 21. Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності та в екстремальних ситуаціях</b> Практична робота: біг на довгі й короткі відстані, човниковий біг, естафети, подолання елементів смуги перешкод, стрибки на одній та двох ногах, пересування у повному присяді.	4	-
22	<b>Тема 22. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності</b> <b>Практична робота:</b> фізичні вправи багатофункціонального спрямування, комплексна силова вправа, біг різноманітними способами, пересування у повному присіді, стрибками на одній та обох ногах.	2	2
23	<b>Тема 23. Розвиток фізичних якостей для рукопашного бою</b> Практична робота: розминальні та підготовчі вправи рукопашного бою. Виконання підготовчих вправ на основні групи м'язів рук, плечей, тулуба, ніг: махи, нахили, розтягування, переكاتи, стрибки, випади, присідання. Індивідуальні та парні вправи. Виси на перекладині на прямих та зігнутих руках. Підтягування на перекладині. Упори сидячи та лежачи. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.	4	-
24	<b>Тема 24. Поверхнева перевірка та застосування кайданків</b> Практична робота: техніка здійснення поверхневої перевірки та застосування кайданків. Захисні й контратакувальні дії з гумовим (пластиковим) кийком.	2	2
25	<b>Тема 25. Способи затримання одним поліцейським, а також у складі наряду</b> Практична робота: силове затримання незброєного правопорушника. Затримання «ривком», «замком», збоку, ззаду, виконання повалень правопорушника важелем руки всередину, загином руки, дотисканням кореня носу, вузлом ліктьового суглобу.	4	-
26	<b>Тема 26. Звільнення від захватів та обхватів супротивника</b> Практична робота: звільнення від захоплень за руки, ноги, голову, шию, одяг, спеціальні засоби, а також обхоплень за тулуб (спереду, ззаду, збоку) за допомогою ударної техніки, кидків, больових прийомів, комбінованого захисту. Звільнення від захоплень і обхоплень з переходом на затримання правопорушника.	2	2

27	<p><b>Тема 27. Захист від нанесення ударів палкою (підручними предметами)</b>          Практична робота: захист від удару зверху, збоку, навідмах, тичком. Використання подручних засобів під час фізичного протистояння з правопорушником.</p>	4	-
28	<p><b>Тема 28. Захист від атакуючих дій холодною зброєю</b>  <b>Практична робота</b>          Удари ножем: зверху, знизу, збоку, навідмах, тичком.          Захист від ударів ножем, обеззброєння та затримання злочинця за допомогою контрударів по озброєній кінцівці та уразливим точкам на тілі злочинця.          Захист від ударів ножем, обеззброєння та затримання злочинця з використанням кидків, больових та задушливих прийомів, гумового кийка, комбінованого захисту.</p>	2	2
29	<p><b>Тема 29. Захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю</b>          Практична робота: обеззброєння та затримання порушника при загрозі пістолетом: спереду, ззаду, збоку з використанням ударів, больових та задушливих прийомів, кидків, захист при спробі заволодіти зброєю.</p>	4	-
30	<p><b>Тема 30. Захист від нападу в різних умовах</b>          Практична робота: захист від нападу незброєного правопорушника та його затримання.          Захист від нападу озброєного ножем правопорушника та його затримання.          Захист від нападу озброєного пістолетом правопорушника та його затримання.          Захист на нижньому рівні (боротьба лежачи).</p>	2	4
31	<p><b>Тема 31. Відпрацювання техніки кидків та захисних дій у партері</b>  <b>Практична робота</b>          Кидки через стегно, плече. Кидки із захопленням ніг ззаду та спереду. Передня і задня підніжки.          Комбінаційні дії, що поєднують кидки з переходом на больові чи задушливі прийоми.          Захисні дії у партері.</p>	4	-
32	<p><b>Тема 32. Взаємодія при застосуванні заходів поліцейського примусу</b>  <b>Практична робота</b>          Дії поліцейських при затриманні правопорушників: два проти одного; три проти одного; три проти двох.          Моделювання ситуацій при застосуванні заходів поліцейського примусу:          Практична робота</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вживання спиртних напоїв у громадському місці;</li> <li>- лайка та бійка в громадському місці;</li> <li>- розбійний напад;</li> <li>- спроба зґвалтування;</li> <li>- грабіж;</li> <li>- затримання в автомобілі;</li> </ul> <p>сімейна сварка.</p>	2	4

33	<p><b>Тема 33. Порядок застосування техніки і методів подолання ознак бойового стресу, оптимізації стресостійкості у діяльності правоохоронців.</b></p> <p>Особливості психічної діяльності правоохоронців в екстремальних ситуаціях та специфічні прояви екстремальної поведінки.</p> <p>Техніки управління мотивацією в процесі екстремальної професійної діяльності та подолання ознак бойового стресу.</p> <p>Психологічна допомога під час переживання горя.</p>	4	-
<b>Всього</b>		<b>98</b>	<b>38</b>

## 7. САМОСТІЙНА РОБОТА

Самостійна робота з дисципліни складається з опрацювання навчального матеріалу:

- самостійне опрацювання окремих питань навчальної дисципліни;
  - підготовка до практичних занять;
  - підготовка до підсумкового контролю.
- Загальний підсумок самостійної роботи з вивчення курсу фіксується під час складення заліку.

### Тематика та питання до самостійної підготовки та індивідуальних завдань

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	<p><b>Тема 1. Організація та методика спеціальної фізичної підготовки</b></p> <p>1. Мета й завдання спеціальної фізичної підготовки</p> <p>2. Форми організації занять зі спеціальної фізичної підготовки. Загальні правила проведення самостійних занять</p> <p>3. Засоби та методи спеціальної фізичної підготовки</p> <p>4. Структура практичного заняття зі спеціальної фізичної підготовки</p>	2	4
2	<p><b>Тема 2. Фізичні якості людини та особливості їх розвитку</b></p> <p>1. Вплив фізичних вправ на організм людини. Поняття адаптації</p> <p>2. Поняття фізичних якостей людини, засоби та методи їх розвитку: швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність.</p> <p>3. Самоконтроль під час занять фізичними вправами.</p> <p>4. Відновлення працездатності після фізичних навантажень.</p> <p>5. Оцінювання рівня розвиненості фізичних якостей</p>	2	4

3	<b>Тема 3. Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності та в екстремальних ситуаціях</b> Практична робота: біг на довгі й короткі відстані, човниковий біг, естафети, подолання елементів смуги перешкод, стрибки на одній та двох ногах, пересування у повному присяді.	2	4
4	<b>Тема 4. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності</b> Практична робота: фізичні вправи багатофункціонального спрямування, комплексна силова вправа, біг різноманітними способами, пересування у повному присіді, стрибками на одній та обох ногах.	2	4
5	<b>Тема 5. Розвиток фізичних якостей для рукопашного бою.</b> Практична робота: розминальні та підготовчі вправи рукопашного бою. Виконання підготовчих вправ на основні групи м'язів рук, плечей, тулуба, ніг: махи, нахили, розтягування, переكاتи, стрибки, випади, присідання. Індивідуальні та парні вправи. Виси на перекладині на прямих та зігнутих руках. Підтягування на перекладині. Упори сидячи та лежачи. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.	2	4
6	<b>Тема 6. Основи особистої та суспільної гігієни</b> 1. Гігієна занять зі спеціальної фізичної підготовки. 2. Гігієна, медичний контроль та самоконтроль на заняттях зі «спеціальної фізичної підготовки». 3. Заходи щодо запобігання застудним захворюванням.	2	4
7	<b>Тема 7. Запобігання травматизму</b> 1. Класифікація травм. 2. Заходи безпеки та запобігання травматизму під час занять зі спеціальної фізичної підготовки. 3. Домедична допомога в разі травмування: алгоритм дій. Практична робота: прийоми страховки, само страховки.	2	4
8	<b>Тема 8. Заходи фізичного впливу</b> 1. Поняття фізичного впливу. 2. Правові підстави застосування прийомів фізичного впливу 3. Інтенсивність застосування заходів фізичного впливу	2	4
9	<b>Тема 9. Методика навчання прийомів фізичного впливу</b> 1. Традиційна та динамічна методики навчання. 2. Застосування навчально-тренувальних поєдинків під час опанування прийомів фізичного впливу. 3. Контроль і самоконтроль під час опанування прийомів фізичного впливу.	2	4
10	<b>Тема 10. Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності та в екстремальних ситуаціях</b> Практична робота: біг на довгі й короткі відстані, човниковий біг, естафети, подолання елементів смуги перешкод, стрибки на одній та двох ногах, пересування у повному присяді.	2	4
11	<b>Тема 11. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності</b> Практична робота: фізичні вправи багатофункціонального спрямування, комплексна силова вправа, біг різноманітними способами, пересування у повному присіді, стрибками на одній та обох ногах.	2	4

12	<b>Тема 12. Розвиток фізичних якостей для рукопашного бою.</b> Практична робота: розминальні та підготовчі вправи рукопашного бою. Виконання підготовчих вправ на основні групи м'язів рук, плечей, тулуба, ніг: махи, нахили, розтягування, переكاتи, стрибки, випади, присідання. Індивідуальні та парні вправи. Виси на перекладині на прямих та зігнутих руках. Підтягування на перекладині. Упори сидячи та лежачи. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.	2	4
13	<b>Тема 13. Сійки, страхування при падінні.</b> Практична робота: прийоми страхування при падінні вперед, назад, на бік. Сійки: основна, фронтальна, бойова, очікування (позиція інтерв'ю). Пересування в сійках, напрямком погляду, спостереження за ситуацією. Бойова дистанція.	2	4
14	<b>Тема 14. Навчання і вдосконалення техніки пересувань</b> <b>Практична робота:</b> пересування кроком у різних напрямках, відштовхуючись ногою, що позаду, спереду.	2	4
15	<b>Тема 15. Захист від нанесення ударів руками та ногами</b> Практична робота: захист від ударів руками. Підставка долонь, зігнутої руки, передпліччя, плеча; відбиви ліворуч, праворуч, вверх, вниз, накладки на кулак, плече, передпліччя. Рухом тулуба: ухили ліворуч, праворуч, назад; нирки ліворуч, праворуч. Пересування: розрив дистанції, відхід ліворуч, праворуч, назад. Комбінований захист. Захист від ударів ногами. Підставкою передпліччя, стегна, гомілки. Відбивом передпліччя, гомілкою. Уходом ліворуч, праворуч, назад, кидком. Комбінований захист.	2	4
16	<b>Тема 16. Навчання і вдосконалення техніки ударів руками</b> <b>Практична робота:</b> удари руками: прямі, бокові, знизу, навідмах, зверху, назад рукою (кулаком, ліктем, основою долоні) на місці, із розвороту, ліктем.	2	4
17	<b>Тема 17. Комбінації ударів руками.</b> Практична робота: комбінації з елементами ударів руками: прямі, бокові, знизу, навідмах, зверху, назад рукою (кулаком, ліктем, основою долоні) на місці, із розвороту, ліктем.	2	4
18	<b>Тема 18. Навчання і вдосконалення техніки ударів ногами</b> Практична робота: удари ногами: прямий, вперед, назад, вбік; знизу, боковий, зворотний боковий, удар каблукком, коліном.	2	4
19	<b>Тема 19. Навчання та вдосконалення техніки захватів, кидків</b> Практична робота: передня та задня підніжки, різноманітні підсікання, підбиви, через стегно, через плечі тощо.	2	4
20	<b>Тема 20. Больові прийоми</b> Практична робота: загин руки за спину при підході спереду та ззаду, важелі руки назовні та всередину, вузол ліктьового суглобу, больовий вплив шляхом дотискання кисті, кореня носа, контроль стискання сонних артерій.	2	4

21	<b>Тема 21. Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності та в екстремальних ситуаціях</b> Практична робота: біг на довгі й короткі відстані, човниковий біг, естафети, подолання елементів смуги перешкод, стрибки на одній та двох ногах, пересування у повному присяді.	2	4
22	<b>Тема 22. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності</b> <b>Практична робота:</b> фізичні вправи багатофункціонального спрямування, комплексна силова вправа, біг різноманітними способами, пересування у повному присіді, стрибками на одній та обох ногах.	2	4
23	<b>Тема 23. Розвиток фізичних якостей для рукопашного бою.</b> Практична робота: розминальні та підготовчі вправи рукопашного бою. Виконання підготовчих вправ на основні групи м'язів рук, плечей, тулуба, ніг: махи, нахили, розтягування, перекати, стрибки, випади, присідання. Індивідуальні та парні вправи. Виси на перекладині на прямих та зігнутих руках. Підтягування на перекладині. Упори сидячи та лежачи. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.	2	4
24	<b>Тема 24. Поверхнева перевірка та застосування кайданків</b> Практична робота: техніка здійснення поверхневої перевірки та застосування кайданків. Захисні й контратакувальні дії з гумовим (пластиковим) кийком.	2	4
25	<b>Тема 25. Способи затримання одним поліцейським, а також у складі наряду</b> Практична робота: силове затримання неозброєного правопорушника. Затримання «ривком», «замком», збоку, ззаду, виконання повалень правопорушника важелем руки всередину, загином руки, дотисканням кореня носу, вузлом ліктьового суглобу.	4	4
26	<b>Тема 26. Звільнення від захоптів та обхватів супротивника</b> Практична робота: звільнення від захоплень за руки, ноги, голову, шию, одяг, спеціальні засоби, а також обхоплень за тулуб (спереду, ззаду, збоку) за допомогою ударної техніки, кидків, больових прийомів, комбінованого захисту. Звільнення від захоплень і обхоплень з переходом на затримання правопорушника.	4	4
27	<b>Тема 27. Захист від нанесення ударів палкою (підручними предметами)</b> Практична робота: захист від удару зверху, збоку, навідмах, тичком. Використання подручних засобів під час фізичного протистояння з правопорушником.	4	6
28	<b>Тема 28. Захист від атакуючих дій холодною зброєю</b> <b>Практична робота</b> Удари ножем: зверху, знизу, збоку, навідмах, тичком. Захист від ударів ножем, обеззброєння та затримання злочинця за допомогою контрударів по озброєній кінцівці та уразливим точкам на тілі злочинця. Захист від ударів ножем, обеззброєння та затримання злочинця з використанням кидків, больових та задушливих прийомів, гумового кийка, комбінованого захисту.	4	6

29	<b>Тема 29. Захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю</b> Практична робота: обеззброєння та затримання порушника при загрозі пістолетом: спереду, ззаду, збоку з використанням ударів, больових та задушливих прийомів, кидків, захист при спробі заволодіти зброєю.	4	6
30	<b>Тема 30. Захист від нападу в різних умовах</b> Практична робота: захист від нападу неозброєного правопорушника та його затримання. Захист від нападу озброєного ножем правопорушника та його затримання. Захист від нападу озброєного пістолетом правопорушника та його затримання. Захист на нижньому рівні (боротьба лежачи).	4	6
31	<b>Тема 31. Відпрацювання техніки кидків та захисних дій у партері</b> <b>Практична робота</b> Кидки через стегно, плече. Кидки із захопленням ніг ззаду та спереду. Передня і задня підніжки. Комбінаційні дії, що поєднують кидки з переходом на больові чи задушливі прийоми. Захисні дії у партері.	4	6
32	<b>Тема 32. Взаємодія при застосуванні заходів поліцейського примусу</b> <b>Практична робота</b> Дії поліцейських при затриманні правопорушників: два проти одного; три проти одного; три проти двох. Моделювання ситуацій при застосуванні заходів поліцейського примусу: Практична робота - вживання спиртних напоїв у громадському місці; - лайка та бійка в громадському місці; - розбійний напад; - спроба зґвалтування; - грабіж; - затримання в автомобілі; сімейна сварка.	4	6
33	<b>Тема 33. Порядок застосовування техніки і методів подолання ознак бойового стресу, оптимізації стресостійкості у діяльності правоохоронців.</b> Особливості психічної діяльності правоохоронців в екстремальних ситуаціях та специфічні прояви екстремальної поведінки. Техніки управління мотивацією в процесі екстремальної професійної діяльності та подолання ознак бойового стресу. Психологічна допомога під час переживання горя.	4	6
	<b>Всього</b>	<b>82</b>	<b>142</b>

## 8. ВИДИ ТА МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Робоча програма навчальної дисципліни передбачає наступні види та методи контролю:

Види контролю	Складові оцінювання
поточний контроль, який здійснюється у ході: проведення практичних занять, виконання індивідуального завдання; проведення консультацій та відпрацювань.	50%
підсумковий контроль, який здійснюється у ході проведення іспиту (заліку).	50%

Методи діагностики знань (контролю)	фронтальне опитування; наукова доповідь, реферати, усне повідомлення, індивідуальне опитування; робота у групах; ділова гра, розв'язання ситуаційних завдань, кейсів, практичних завдань, іспит (залік)
-------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Питання до заліку

1. Мета й завдання спеціальної фізичної підготовки
2. Форми організації занять зі спеціальної фізичної підготовки. Загальні правила проведення самостійних занять
3. Засоби та методи спеціальної фізичної підготовки
4. Структура практичного заняття зі спеціальної фізичної підготовки
5. Вплив фізичних вправ на організм людини. Поняття адаптації
6. Поняття фізичних якостей людини, засоби та методи їх розвитку: швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність.
7. Самоконтроль під час занять фізичними вправами.
8. Відновлення працездатності після фізичних навантажень.
9. Оцінювання рівня розвиненості фізичних якостей
10. Гігієна занять зі спеціальної фізичної підготовки.
11. Гігієна, медичний контроль та самоконтроль на заняттях зі «спеціальної фізичної підготовки».
12. Заходи щодо запобігання застудним захворюванням.
13. Класифікація травм.
14. Заходи безпеки та запобігання травматизму під час занять зі спеціальної фізичної підготовки.
15. Домедична допомога в разі травмування: алгоритм дій.
16. Традиційна та динамічна методики навчання.
17. Застосування навчально-тренувальних поєдинків під час опанування прийомів фізичного впливу.



18. Контроль і самоконтроль під час опанування прийомів фізичного впливу.
19. Особливості психічної діяльності правоохоронців в екстремальних ситуаціях та специфічні прояви екстремальної поведінки.
20. Техніки управління мотивацією в процесі екстремальної професійної діяльності та подолання ознак бойового стресу.
21. Психологічна допомога під час переживання горя.

### 9. ОЦІНЮВАННЯ ПОТОЧНОЇ, САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ З ПІДСУМКОВИМ КОНТРОЛЕМ У ФОРМІ ЕКЗАМЕНУ/ ЗАЛІКУ

<b>Денна форма навчання</b>			
<i>Поточний контроль</i>			
Види роботи	Планові терміни виконання	Форми контролю та звітності	Максимальний відсоток оцінювання
<b><i>Систематичність і активність роботи на семінарських (практичних) заняттях</i></b>			
1.1. Підготовка до практичних занять	Відповідно до робочої програми та розкладу занять	Перевірка обсягу та якості засвоєного матеріалу під час практичних занять	<b>25</b>
<b>Виконання завдань для самостійного опрацювання</b>			
1.2. Підготовка програмного матеріалу (тем, питань), що виноситься на самостійне вивчення	-//-	Розгляд відповідного матеріалу під час аудиторних занять або ІКР <sup>1</sup> , перевірка конспектів навчальних текстів тощо	<b>10</b>
<b>Виконання індивідуальних завдань (науково-дослідна робота студента)</b>			
1.3. Підготовка реферату (есе) за заданою тематикою	Відповідно до розкладу занять і графіку ІКР	Обговорення (захист) матеріалів реферату (есе)	<b>10</b>
1.4. Інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовка наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо.	-//-	Обговорення результатів проведеної роботи під час аудиторних занять або ІКР, наукових конференцій та круглих столів.	<b>5</b>
<b><i>Разом балів за поточний контроль</i></b>			<b>50</b>
<b><i>Підсумковий контроль</i></b> екзамен / залік			<b>50</b>
<b>Всього балів</b>			<b>100</b>

<sup>1</sup> Індивідуально-консультативна робота викладача зі студентами

<b>Заочна форма навчання</b>			
<b>Поточний контроль</b>			
<b>Види самостійної роботи</b>	<b>Планові терміни виконання</b>	<b>Форми контролю та звітності</b>	<b>Максимальний відсоток оцінювання</b>
<b>Систематичність і активність роботи під час аудиторних занять</b>			
1.1. Підготовка до аудиторних занять	Відповідно до розкладу	Перевірка обсягу та якості засвоєного матеріалу під час аудиторних занять	<b>15</b>
<b>За виконання контрольних робіт (завдань)</b>			
1.2. Підготовка контрольних робіт	-//-	Перевірка контрольних робіт (завдань)	<b>15</b>
<b>Виконання завдань для самостійного опрацювання</b>			
1.3. Підготовка програмного матеріалу (тем, питань), що виносяться на самостійне вивчення	-//-	Розгляд відповідного матеріалу під час аудиторних занять або ІКР <sup>2</sup> , перевірка конспектів навчальних текстів тощо	<b>10</b>
<b>Виконання індивідуальних завдань (науково-дослідна робота студента)</b>			
2.1. Підготовка реферату (есе) за заданою тематикою	Відповідно до графіку ІКР	Обговорення (захист) матеріалів реферату (есе) під час ІКР	<b>5</b>
2.3. Інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовка наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо.	-//-	Обговорення результатів проведеної роботи під час ІКР, наукових конференцій та круглих столів.	<b>5</b>
<b>Разом балів за поточний контроль</b>			<b>50</b>
<i>Підсумковий контроль екзамен / залік</i>			<b>50</b>
<i>Всього балів підсумкової оцінки</i>			<b>100</b>

<sup>2</sup> Індивідуально-консультативна робота викладача зі студентами

## 10. КРИТЕРІЇ ПІДСУМКОВОЇ ОЦІНКИ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ (для іспиту / заліку)

Рівень знань оцінюється:

- «відмінно» / «зараховано» А - від 90 до 100 балів. Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно знаходити та опрацьовувати необхідну інформацію, демонструє знання матеріалу, проводить узагальнення і висновки. Був присутній на лекціях та семінарських заняттях, під час яких давав вичерпні, обґрунтовані, теоретично і практично правильні відповіді, має конспект з виконаними завданнями до самостійної роботи, презентував реферат (есе) за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;

- «добре» / «зараховано» В - від 82 до 89 балів. Студент володіє знаннями матеріалу, але допускає незначні помилки у формуванні термінів, категорій, проте за допомогою викладача швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді. Був присутній на лекціях та семінарських заняттях, має конспект з виконаними завданнями до самостійної роботи, презентував реферат (есе) за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;

- «добре» / «зараховано» С - від 74 до 81 балів. Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, але дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки. При цьому враховується наявність конспекту з виконаними завданнями до самостійної роботи, реферату та активність у науково-дослідній роботі;

- «задовільно» / «зараховано» D - від 64 до 73 балів. Студент був присутній не на всіх лекціях та семінарських заняттях, володіє навчальним матеріалом на середньому рівні, допускає помилки, серед яких є значна кількість суттєвих. При цьому враховується наявність конспекту з виконаними завданнями до самостійної роботи, рефератів (есе);

- «задовільно» / «зараховано» E - від 60 до 63 балів. Студент був присутній не на всіх лекціях та семінарських заняттях, володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні, на всі запитання дає необґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки, має неповний конспект з завданнями до самостійної роботи.

- «незадовільно з можливістю повторного складання» / «не зараховано» Fx – від 35 до 59 балів. Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.

- «незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни» / «не зараховано» F – від 0 до 34 балів. Студент не володіє навчальним матеріалом.

**Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами**

100-бальною шкалою	Шкала за ECTS	За національною шкалою	
		екзамен	залік
90-100 (10-12)	A	Відмінно	зараховано
82-89 ( 8-9)	B	Добре	
74-81(6-7)	C		
64-73 (5)	D	Задовільно	
60-63 (4)	E		
35-59 (3)	Fx	незадовільно	не зараховано
1-34 (2)	F		

## 11. Рекомендована література

### Основна

1. Спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / [В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.] ; за заг. ред. В. Чернея, Р. Сербина. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П., 2021. 341 с.
2. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. / В.А. Дідковський, В.В. Бондаренко, О.В. Кузенков. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. 98 с.
3. Каліберда О.Г., Судак В.А. Основи методики самостійних занять з фізичного виховання та спорту в умовах карантину: Методичні рекомендації. Одеса, 2020.

### Допоміжна

4. Захист від нападу та силове затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю (ножем): метод. рек. / [Н.Ю. Худякова, В.В. Бондаренко, О.А. Арсененко та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 58 с.
5. Захисні та контратакувальні дії з гумовим (пластиковим) кийком: навч.-метод. посіб. / [В.А. Дідковський, В.В. Бондаренко, Н.Ю. Худякова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 72 с.
6. Техніка виконання ударів руками та ногами: захисні та контратакувальні дії : метод. рек. / [С.М. Козенко, В.В. Бондаренко, Г.В. Бикова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 70 с.
7. Дії поліцейського під час здійснення поверхневої перевірки. Особливості застосування кайданків : метод. рек. / [В.А. Дідковський; В.В. Бондаренко, В.А. Сягровець та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 62 с.
8. Застосування больових прийомів під час затримання правопорушника : метод. рек. / [В.В. Білик, В.В. Бондаренко, Н.Ю. Худякова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 75 с.
9. 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.
10. Дідковський В.А., Запорожанов О.В., Кузенков О.В. Спеціальний засіб КПФ-02 (тонфа). Техніка і тактика застосування: : навч.- метод. посіб. / Заг. ред. О.Ф. Гіди. Національна академія внутрішніх справ, 2011. 93 с.
11. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України : метод. рек. / [В.В. Бондаренко, С.М. Решко, Г.В. Бикова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 108 с.
12. Відновлення фізичної працездатності працівників Національної поліції України : навч.-метод. посіб. / В. Бондаренко, О. Рябуха, А. Мартишко, Ю. Давигора. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 225 с.
13. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції : зміст і перспективні напрями : монографія. Київ, 2018. 524 с.
14. Лісовенко А.Ф. Дистанційні лекції та завдання для індивідуального виконання з навчальної дисципліни «Екстремальна та кризова психологія». Одеса: НУ «ОЮА», 2020. 239 с.

### Нормативна база

15. Конституція України : Закон України від 28 черв. 1996 р. № 254к/96-ВР : URL: <https://zakon.rada.gov.ua>
16. Кримінальний кодекс України : закон України від 05. 04. 2001 р. № 2341-III. URL: <http://zakon1.rada.gov.ua>
17. Про Національну поліцію : закон України від 02. 07. 2015 р. № 580-VIII. URL: <http://zakon1.rada.gov.ua>

18. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: Наказ МВС України від 26.01.2016 № 50. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16#n17>

19. Prometheus курс «Нова фізична культура» [https://courses.prometheus.org.ua/courses/coursev1:Prometheus+PE101+2020\\_T2/about](https://courses.prometheus.org.ua/courses/coursev1:Prometheus+PE101+2020_T2/about)

### Інформаційні ресурси

Офіційний портал Верховної Ради України (законодавство)	<a href="https://www.rada.gov.ua/">https://www.rada.gov.ua/</a>
Сайт Міністерства юстиції України	<a href="https://minjust.gov.ua/">https://minjust.gov.ua/</a>
Урядовий портал Єдиний веб-портал органів виконавчої влади України	<a href="https://www.kmu.gov.ua/">https://www.kmu.gov.ua/</a>
Сайт Міністерства внутрішніх справ України	<a href="https://mvs.gov.ua/">https://mvs.gov.ua/</a>
Сайт Національної поліції	<a href="https://www.npu.gov.ua/">https://www.npu.gov.ua/</a>
Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського	<a href="http://www.nbuv.gov.ua/">http://www.nbuv.gov.ua/</a>
Сайт Міжнародного гуманітарного університету	<a href="https://mgu.edu.ua/">https://mgu.edu.ua/</a>