

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тверской государственный технический университет»
(ТвГТУ)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____ Э.Ю. Майкова
« _____ » _____ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)»
«Психология здоровья»

Направление подготовки специалистов – 37.05.02 Психология
служебной деятельности
Направленность (профиль) – Психологическое обеспечение служебной
деятельности в экстремальных условиях
Типы задач профессиональной деятельности: консультационный;
организационно-управленческий

Форма обучения – очная

Факультет управления и социальных коммуникаций

Кафедра «Психологии и философии»

Тверь 2021

Рабочая программа дисциплины соответствует ОХОП подготовки специалистов в части требований к результатам обучения дисциплине и учебному плану.

Разработчик программы: доцент кафедры ПиФ _____ Н.Ю. Власенко

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ПиФ
«30» августа 2021 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой ПиФ _____ Е.А. Евстифеева

Согласовано
Начальник учебно-методического
отдела УМУ _____ Д.А. Барчуков

Начальник отдела
комплектования
зональной научной библиотеки _____ О.Ф. Жмыхова

1. Цели и задачи дисциплины

Основной целью образования по дисциплине является психологическое обеспечение формирования здорового образа жизни.

Основными задачами дисциплины являются:

- приобретение знаний о физическом, психическом и социальном здоровье человека;
- овладение методологическими подходами, теоретическими знаниями, методами исследования и воздействия, адекватными различным практическим задачам дисциплины «Психология здоровья»;
- формирование представлений о прикладных направлениях: детской, подростковой, геронтологической, профессиональной психологии здоровья.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Психология здоровья относится к дисциплинам обязательной части Блока 1 и осваивается на 3 курсе в 5 семестре. Он базируется на знаниях, полученных при изучении «Анатомии центральной нервной системы», «Физиологии высшей нервной деятельности», «Основы медицинских знаний» и тесно связан с дисциплинами «Безопасность жизнедеятельности», «Психология безопасности», «Клиническая психология».

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

3.1 Планируемые результаты обучения по дисциплине

Компетенция, закрепленные за дисциплиной в ОХОП

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикаторы компетенций, закреплённых за дисциплиной в ОХОП:

ИУК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.

Показатели оценивания индикаторов достижения компетенций

Знать:

З1. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.

Уметь:

У1. поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Компетенция, закрепленные за дисциплиной в ОХОП:

ОПК-12. Способен проводить работу по социальной реабилитации лиц, находящихся в ситуации социальной дезадаптации.

Индикаторы компетенций, закреплённых за дисциплиной в ОХОП:

ИОПК-12.1. Применяет приемы социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и иных лиц.

Показатели оценивания индикаторов достижения компетенций

Знать:

З1. приемы социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и иных лиц.

Уметь:

У1. диагностировать и интерпретировать синдром эмоционального выгорания, как профессиональную деформацию.

Компетенция, закреплённые за дисциплиной в ОХОП:

ОПК-14. Способен использовать адекватные развивающие и коррекционные программы, осуществлять психологическую интервенцию с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями.

Индикаторы компетенций, закреплённых за дисциплиной в ОХОП:

ИОПК-14.3. Демонстрирует знания о правилах социально-психологическом вмешательстве при негативных состояниях лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Показатели оценивания индикаторов достижения компетенций

Знать:

З1. правила социально-психологического вмешательства.

Уметь:

У1. оценивать дифференцировать негативные состояния лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Компетенция, закреплённые за дисциплиной в ОХОП:

ОПК-15. Способен при выполнении задач профессиональной деятельности планировать и организовывать служебную деятельность исполнителей, осуществлять контроль и учет ее результатов.

Индикаторы компетенций, закреплённых за дисциплиной в ОХОП:

ИОПК-15.3. Организовывает работу малого коллектива исполнителей, планировать и организовывать служебную деятельность исполнителей, осуществлять контроль и учет ее результатов.

Показатели оценивания индикаторов достижения компетенций

Знать:

З1. основы планирования и организации служебной деятельности в области психологии здоровья.

Уметь:

У1. осуществлять анализировать психическое и психологическое здоровье человека.

3.2. Технологии, обеспечивающие формирование компетенций

Проведение лекционных занятий, практических занятий и самостоятельной работы под руководством преподавателя.

4. Трудоемкость дисциплины и виды учебной работы

Таблица 1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной работы

Вид учебной работы	Зачетные единицы	Академические часы
Общая трудоемкость дисциплины	3	108
Аудиторные занятия (всего)		45
В том числе:		
Лекции		15
Практические занятия (ПЗ)		30
Лабораторные работы (ЛР)		
Самостоятельная работа обучающихся (всего)		63
В том числе:		
Курсовая работа		не предусмотрена
Курсовой проект		не предусмотрен
Расчетно-графические работы		не предусмотрены
Реферат		не предусмотрен
Другие виды самостоятельной работы: -выполнение заданий по практическим занятиям		43
Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация (зачет)		20
Практическая подготовка при реализации дисциплины (всего)		0

5. Структура и содержание дисциплины

Структура и содержание дисциплины построены по модульно-блочному принципу. Под модулем дисциплины понимается укрупненная логико-понятийная тема, характеризующаяся общностью использованного понятийно-терминологического аппарата.

5.1. Структура дисциплины

Таблица 2. Модули дисциплины, трудоемкость в часах и виды учебной работы

№	Наименование модуля	Труд-ть часы	Лекции	Практич. занятия	Лаб. практи-кум	Сам. работа
---	---------------------	--------------	--------	------------------	-----------------	-------------

1	Психология здоровья: новое научное направление Психология здоровья	54	7	15		32
2	Психология здорового образа жизни	54	8	15		31
Всего на дисциплину		108	15	30		63

5.2 Содержание дисциплины

Модуль 1 Психология здоровья: новое научное направление

Психология здоровья. История становления и современное состояние. Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры. Определение психологии здоровья и задачи исследования. Взаимосвязь с другими науками. Психологические факторы здоровья.

Здоровье как системное понятие. Значение здоровья и подходы к его определению. Идея системности в толковании понятия здоровья. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни. Критерии психического и социального здоровья. Исследование представлений о критериях здоровья.

Физическое, психическое и социальное здоровье. Понятие физическое здоровье. Факторы физического здоровья. Адаптационные резервы организма. Двигательная активность и физическое здоровье. Оценка и самооценка физического здоровья.

Гармония личности. Здоровье и гармония. Понятие гармонии личности.

Гармония внешнего и внутреннего пространства личности. Гармония личности как гуманитарная проблема. Гармония отношений личности. Гармония развития личности. Духовное бытие и смысл жизни личности.

Психологическая устойчивость личности. Понятие психологическая устойчивость. Общее представление о психологической устойчивости. Составляющие психологической устойчивости. Вера как опора психологической устойчивости. Вера в магические силы (магическая направленность сознания). Религиозная ориентация. Доминанты активности как опоры психологической устойчивости. Психологическая устойчивость как сопротивляемость. Психологическая зависимость как следствие снижения устойчивости.

Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья. Психологические типы как формы психического здоровья. Акцентуации личности и психическое здоровье.

Социальное здоровье. Здоровье как социальный феномен. Социальная структура и здоровье. Здоровье в территориальных общностях. Здоровье и социальные организации. Социальные изменения и здоровье общества. Система здравоохранения как институт социального контроля.

Душевное здоровье и культура. Представления о душевном здоровье в истории европейской философии. Душевное здоровье и культура в трудах психологов. Душевное здоровье и его культурная детерминация: динамическая концепция.

Гендер и здоровье. Тенденции в здоровье мужчин и женщин. Гендерные предубеждения специалистов.

Модуль 2 Психология здорового образа жизни

Здоровье и образ жизни. Понятие «образ жизни». Основы рационального питания. Личная гигиена и здоровье. Двигательная активность и здоровье. Кодекс здоровья.

Отношение к здоровью. Концепция «психология отношения». Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью.

Основы сексуального здоровья. Краткий исторический обзор. Понятие сексуального здоровья. Количественные основы сексуальности. Качественные основы сексуальности. Мужская и женская сексуальность. Личностные особенности и сексуальность. Гармония и дисгармония сексуальных отношений. Профилактика сексуальных дисгармоний. Консультации по вопросам совершенствования сексуальных отношений.

Психологические аспекты эпидемии ВИЧ/СПИДа. Модели поведенческих изменений в свете проблемы ВИЧ/СПИДа. Сексуальность и СПИД. Психологические факторы рискованного поведения.

Профилактическая наркология. Психологические основы первичной профилактики зависимостей. Профилактические модели и базовые принципы первичной профилактики зависимостей.

Психологические модели аддиктивного поведения и пристрастия к наркотикам. Человечество без наркотиков? Легальные наркотики. Табак. Алкоголь. Лекарства. Нелегальные наркотики. Личность и наркотики.

Молодежь и риск употребления наркотиков. Факторы риска алкоголизации и наркомании среди подростков. Факторы защиты. Спор о легализации. Политоксикомания. Созависимость. Интернет против наркотиков. «Групповой портрет» психоактивных веществ. Ориентировочные индикаторы употребления наркотиков.

Психическая саморегуляция и здоровье. Концепции психической саморегуляции. Виды психической саморегуляции.

Жизненный путь человека и его здоровье.

Перинатальная психология. Перинатальная психология, психопатология и психотерапия. Влияние особенностей зачатия на развитие человека и его здоровье. Влияние особенностей течения беременности на развитие человека и его здоровье. Влияние особенностей течения родов на развитие человека и его здоровье. Влияние особенностей раннего постнатального периода на развитие человека и его здоровье.

Программы ранней помощи для детей от рождения до трех лет. Ранняя психотерапевтическая помощь. Социально-педагогическая ранняя помощь. Программа ранней помощи в дошкольном учреждении системы образования.

Внутренняя картина здоровья детей и подростков. Теоретико-методологические подходы к исследованию внутренней картины здоровья. Возрастные особенности внутренней картины здоровья ребенка. Индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании внутренней картины здоровья ребенка. Роль семьи в формировании внутренней картины здоровья. Психологическая помощь детям и подросткам с искаженной внутренней картиной здоровья.

Психическое здоровье студентов. Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов. Стресс в студенческой среде. Ранняя профилактика психического здоровья студентов. Социальная поддержка как фактор психического здоровья студентов.

Психология профессионального здоровья. Проблема профессионального здоровья: исторический аспект. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Профессиональное самоопределение. Профессиональная подготовка. Профессиональная адаптация. Надежность профессиональной деятельности. Стресс в профессиональной деятельности. Безопасность труда. Работоспособность как критерий профессионального здоровья. Понятие профессионального здоровья. Факторы профессиональной работоспособности. Профессиональная реабилитация.

5.3. Лабораторные работы

Учебным планом лабораторные работы не предусмотрены.

5.4. Практические занятия

Таблица 3. Тематика, форма практических занятий (ПЗ) и их трудоемкость

Порядковый номер модуля. Цели практических занятий	Наименование практических занятий	Трудоемкость в часах
Модуль 1 Цель: формирование умений оперировать основными категориями и понятиями психологии здоровья.	Психология здоровья: новое научное направление. Психология здоровья. Здоровье как системное понятие. Физическое, психическое и социальное здоровье. Гармония личности. Психологическая устойчивость личности. Индивидуально-типологические	15

	аспекты психического здоровья. Социальное здоровье. Душевное здоровье и культура. Гендер и здоровье.	
Модуль 2 Цель: формирование умений оперировать основными категориями и понятиями психология здорового образа жизни.	Психология здорового образа жизни. Здоровье и образ жизни. Отношение к здоровью. Основы сексуального здоровья. Психологические аспекты эпидемии ВИЧ/СПИДа. Профилактическая наркология. Психическая саморегуляция и здоровье. Жизненный путь человека и его здоровье. Перинатальная психология. Программы ранней помощи для детей от рождения до трех лет. Внутренняя картина здоровья детей и подростков. Психическое здоровье студентов. Психология профессионального здоровья.	15

6. Самостоятельная работа обучающихся и текущий контроль успеваемости

6.1. Цели самостоятельной работы

Формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых и неординарных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений подготовки выступлений и ведения дискуссий.

6.2. Организация и содержание самостоятельной работы

Самостоятельная работа заключается в изучении отдельных тем курса по заданию преподавателя по рекомендуемой им учебной литературе, в подготовке к практическим работам, к текущему контролю успеваемости, зачету.

После лекции, в которой обозначается содержание дисциплины, ее проблематика и практическая значимость, студентам выдаются задания на выполнение практических работ. В рамках дисциплины выполняется 7 практических работ, охватывающих все модули.

Выполнение всех практических работ обязательно.

В случае невыполнения практической работы по уважительной причине студент должен выполнить пропущенные практические занятия в часы, отведенные на консультирование с преподавателем.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

7.1. Основная литература по дисциплине

1. Никольский, А.В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов по гуманитарным направлениям / А.В. Никольский. - Москва : Юрайт, 2022. - (Высшее образование). - Образовательная платформа Юрайт. - Текст : электронный. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 07.07.2022. - ISBN 978-5-534-11748-6. - URL: <https://urait.ru/book/psihologiya-zdorovya-specifika-i-predely-adaptivnosti-cheloveka-495903> . - (ID=135887-0)
2. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491448> (дата обращения: 12.10.2022). - (ID=150832-0)

7.2. Дополнительная литература

1. Байкова, Л.А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи : учеб. пособие для вузов / Л.А. Байкова. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - (Высшее образование). - Образовательная платформа Юрайт. - Текст : электронный. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 07.07.2022. - ISBN 978-5-534-10465-3. - URL: <https://urait.ru/bcode/495073> . - (ID=146317-0)
2. Башкирева, А. В. Психология здоровья: некоторые аспекты проблем : монография / А. В. Башкирева. — Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2018. — 168 с. — ISBN 978-5-906987-46-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/164466> (дата обращения: 12.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей. - (ID=150838-0)
3. Иванова, М. Г. Практические аспекты психологии здоровья : учебное пособие / М. Г. Иванова. — Кемерово : КемГУ, 2012. — 47 с. — ISBN 978-5-8353-1334-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/61415> (дата обращения: 12.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей. - (ID=150840-0)
4. Ожогова, Е. Г. Психология здоровья ребенка: практикум : учебное пособие / Е. Г. Ожогова, Т. В. Малютинина ; под редакцией Г. Н. Орлова.

- Омск : ОмГПУ, 2017. — 166 с. — ISBN 978-5-8268-2122-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/170543> (дата обращения: 12.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей. - (ID=150837-0)
5. Прохорова, О. Г. Психология семьи. Психологическое здоровье : учебное пособие для вузов / О. Г. Прохорова, В. С. Торохтий. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 152 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06227-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492157> (дата обращения: 12.10.2022). - (ID=150833-0)
6. Психология здоровья : учебное пособие / Е. А. Денисова, С. А. Кузьмичев, Т. В. Чапала, И. В. Малышева. — Тольятти : ТГУ, 2017. — 107 с. — ISBN 978-5-8259-1198-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/139724> (дата обращения: 12.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей. - (ID=150836-0)
7. Психология здоровья : учебник для вузов : в составе учебно-методического комплекса / под ред. Г.С. Никифоровой. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2006. - 606 с. - (Учебник для вузов). - Текст : непосредственный. - ISBN 5-318-00668-X : 223 р. 25 к. - (ID=61484-10)
8. Разумникова, О. М. Психология здоровья : учебное пособие / О. М. Разумникова. — Новосибирск : НГТУ, 2017. — 92 с. — ISBN 978-5-7782-3446-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/118370> (дата обращения: 12.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей. - (ID=150835-0)
9. Цыдыпова, С. Д. Проблемы профессионального здоровья будущих психологов образования : монография / С. Д. Цыдыпова. — Чита : ЗабГУ, 2020. — 255 с. — ISBN 978-5-9293-2644-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173658> (дата обращения: 12.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей. - (ID=150839-0)
10. Шаяхметова, Э. Ш. Психология здоровья : учебное пособие / Э. Ш. Шаяхметова. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2017. — 114 с. — ISBN 978-5-906958-15-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/99970> (дата обращения: 12.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей. - (ID=150834-0)

7.3. Методические материалы

1. Оценочные средства по дисциплине "Психология здоровья" направления подготовки 37.05.02 Психология служебной деятельности. Направленность (специализация): Психологическое обеспечение

служебной деятельности в экстремальных условиях : в составе учебно-методического комплекса / Каф. Психология и философия ; разработ. Н.Ю. Власенко. - Тверь : ТвГТУ, 2017. - (УМК-В). - [Сервер](#). - Текст : электронный. - (ID=133314-0)

2. Вопросы по дисциплине "Психология здоровья" направления подготовки 37.05.02 Психология служебной деятельности. Специализация: Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях : в составе учебно-методического комплекса / Каф. Психология и философия ; сост. Н.Ю. Власенко. - Тверь : ТвГТУ, 2017. - (УМК-В). - [Сервер](#). - Текст : электронный. - (ID=128730-0)

7.4. Программное обеспечение по дисциплине

1. Операционная система Microsoft Windows: лицензии № ICM-176609 и № ICM-176613 (Azure Dev Tools for Teaching).

2. Microsoft Office 2019 Russian Academic: OPEN No Level: лицензия № 41902814.

7.5. Специализированные базы данных, справочные системы, электронно-библиотечные системы, профессиональные порталы в Интернет

ЭБС и лицензионные ресурсы ТвГТУ размещены:

1. Ресурсы:<https://lib.tstu.tver.ru/header/obr-res>
2. ЭКТвГТУ:<https://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/Web>
3. ЭБС "Лань":<https://e.lanbook.com/>
4. ЭБС "Университетская библиотека онлайн":<https://www.biblioclub.ru/>
5. ЭБС «IPRBooks»:<https://www.iprbookshop.ru/>
6. Электронная образовательная платформа "Юрайт" (ЭБС «Юрайт»):<https://urait.ru/>
7. Научная электронная библиотека eLIBRARY:<https://elibrary.ru/>
8. Информационная система "ТЕХНОРМАТИВ". Конфигурация "МАКСИМУМ" : сетевая версия (годовое обновление): [нормативно-технические, нормативно-правовые и руководящие документы (ГОСТы, РД, СНИПы и др.). Диск 1,2,3,4. - М. :Технорматив, 2014. - (Документация для профессионалов). - CD. - Текст : электронный. - 119600 р. – (105501-1)
9. База данных учебно-методических комплексов:<https://lib.tstu.tver.ru/header/umk.html>

УМК размещен: <https://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/116361>

8. Материально-техническое обеспечение

При изучении дисциплины используются современные средства обучения, возможна демонстрация лекционного материала с помощью

мультипроектора. Аудитория для проведения лекционных занятий, оснащена современной компьютерной и офисной техникой, необходимым программным обеспечением, электронными учебными пособиями и законодательно-правовой поисковой системой, имеющий выход в глобальную сеть.

Для проведения лабораторных работ используется учебная лаборатория, в которой размещены персональные компьютеры с лицензионным программным обеспечением Microsoft Windows и Microsoft Office 2007.

9. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации

9.1. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации в форме зачета

Учебным планом по дисциплине экзамен не предусмотрен.

9.2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации в форме зачета

1. Шкала оценивания промежуточной аттестации в форме зачета – «зачтено», «не зачтено».

2. Вид промежуточной аттестации в форме зачёта.

Вид промежуточной аттестации:

по результатам текущего контроля знаний обучающегося без дополнительных контрольных испытаний.

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся при условии выполнения им всех контрольных мероприятий, предусмотренных в Программе: выполнения заданий практических занятий.

9.3 Фонд оценочных средств промежуточной аттестации в форме курсового проекта или курсовой работы

Учебным планом курсовой проект и курсовая работа по дисциплине не предусмотрены.

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Студенты перед началом изучения дисциплины ознакомлены с системами кредитных единиц и балльно-рейтинговой оценки, которые должны быть опубликованы и размещены на сайте вуза или кафедры.

Студенты, изучающие дисциплину, обеспечиваются электронными изданиями или доступом к ним, учебно-методическим комплексом по дисциплине, включая методические указания к выполнению практических работ и всех видов самостоятельной работы.

В учебный процесс рекомендуется внедрение субъект-субъектной педагогической технологии, при которой в расписании каждого преподавателя определяется время консультаций студентов по закрепленному за ним модулю дисциплины.

11. Внесение изменений и дополнений в рабочую программу дисциплины

Протоколами заседаний кафедры ежегодно обновляется содержание рабочих программ дисциплин, по утвержденной «Положением о рабочих программах дисциплин» форме.