

Аннотация к рабочим программам модулей

Институт	Уральский гуманитарный институт
Направление (код, наименование)	47.03.03 Религиоведение
Образовательная программа (Программа бакалавриата)	Религиоведение
Описание образовательной программы	<p>Программа направлена на подготовку профессионалов в области изучения религии, преподавания религиоведческих дисциплин и консультирования по религиозным вопросам. Программа ориентирует выпускников на профессиональное исследование религиозных традиций и современных религиозных движений, выявление потенциальных угроз межрелигиозному миру и согласию, предпосылок возникновения, проявления и обострения конфликтов на религиозной почве, разработку предложений и рекомендаций по результатам своих исследований; выработку техник построения межрелигиозного диалога, инструментов противодействия манипуляциям на религиозной почве.</p> <p>Особенностью программы является сбалансированное сочетание фундаментальной научно-теоретической подготовки с практико-ориентированной направленностью процесса обучения – включением обучающихся в широкий спектр учебных и производственных практик как инструментов их профессионально-личностного развития и профессиональной самоидентификации.</p> <p>Программа разработана с учетом реализации условий для академической мобильности – выпускники могут продолжить обучение в магистратуре.</p> <p>Приоритет активных методов обучения и включение в программу междисциплинарных проектов обеспечивает формирование у обучающихся, наряду с профессиональными компетенциями, осознанного умения работать в команде и необходимых лидерских качеств. Полученные профессиональные знания и умения, компетенции в области религиоведения дают возможность выпускникам программы работать в сфере науки и образования, в сфере культуры (музеи, библиотеки, средства массовой информации), а также в органах государственного и муниципального управления (взаимодействие с религиозными объединениями).</p> <p>При проектировании образовательной программы и реализации обучения использованы лучшие мировые практики подготовки специалистов в области религиоведения, передовой отечественный опыт и собственные разработки УрФУ.</p>

№ п/п	Наименования дисциплин (модулей)	Аннотации модулей
•	Модули	
Обязательная часть		
M.1.1.1.	Практика эффективной коммуникации	<p>Модуль «Практика эффективной коммуникации» формирует целый спектр «мягких» навыков (soft skills), актуальных во всех жизненных областях. Эти навыки являются надпрофессиональными и кроссфункциональными, то есть они применимы во всех профессиональных сферах.</p> <p>Содержание модуля направлено на формирование коммуникативных навыков и универсальных компетенций, необходимых как для повседневной, так и профессиональной деятельности: умение логически и аргументированно высказывать свое мнение, убеждать и проводить переговоры, готовить и осуществлять публичное выступление, осуществлять отбор методов решения инженерных и исследовательских задач, презентовать результаты проектной и профессиональной деятельности как устно, так и письменно, навык управления и разрешения конфликтных ситуаций, владения технологиями эффективного взаимодействия, умение работать в коллективе и создавать команду, самоорганизовываться и управлять собственной активностью для достижения конкретных результатов в проектной и профессиональной сферах.</p> <p>Особенностью курса является его практикоориентированность, нацеленность на профессиональную деятельность</p>

		обучающегося, его профессиональную и социальную активность. Применение активных форм обучения и тренинговых технологий позволит студентам приобрести конкретные навыки, необходимые для успешной карьеры в любой области профессиональной деятельности.
М.1.2	Иностранный язык	Изучение дисциплины «Иностранный язык» в рамках модуля направлено на повышение исходного уровня развития иноязычной коммуникативной компетенции студентов для успешного решения задач социально-бытового, межличностного, межкультурного и академического общения, с учетом социальных, культурных и этнических различий, а также для дальнейшего самообразования на любом уровне по Общеввропейской шкале оценивания компетенций владения иностранным языком (CEFR). Эффективная коммуникация в устной и письменной форме в контексте межличностного, межкультурного, бытового, делового и академического общения составляет суть, содержание и цель обучения иностранному языку.
М.1.3	Безопасность жизнедеятельности	Модуль «Безопасность жизнедеятельности» направлен на формирование у обучающихся навыков обеспечения безопасности, определения потенциально опасных ситуаций, освоение алгоритмов реагирования на чрезвычайные ситуации. Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» развивает способность оценивать степень опасности конкретной ситуации для жизни и здоровья человека, применять навыки экстремального мышления для эффективных действий, в том числе и в ЧС, навыки контроля собственных эмоций и поведения. Выстраивать алгоритмы собственного поведения и способы влияния на окружающих в ЭС и ЧС. Понимать свою роль и функции по стабилизации собственного эмоционального состояния, а также по снижению остроты восприятия уровня опасности для адекватных действий. Уметь находить решение в нестандартных ситуациях в условиях быстрой эвакуации во время ЭС и ЧС. Понимать свои функции при взаимодействии со специальными службами во время ЭС и ЧС.
М.1.4	Научная картина мира	Модуль «Научная картина мира» направлен на подготовку к выполнению задач профессиональной деятельности бакалавра. Данный модуль ставит своей целью ознакомление с сущностью основных природных явлений и методами их исследования; формирование целостного представления о современной научной картине мира; овладение новыми научными понятиями; расширение кругозора, формирование научного мышления и научного мировоззрения; приобретение знаний, необходимых для изучения смежных дисциплин. Модуль «Научная картина мира» состоит из двух дисциплин – «Логика и теория аргументации» и «Естественнонаучная картина мира». Дисциплина «Логика и теория аргументации» представляет собой образовательную технологию, обучающую навыкам работы с информацией, ее анализа и выявления сущности. Обучающиеся познакомятся с психологией мышления, научатся работать с ловушками и стереотипами мышления, обрабатывать большие потоки информации, формировать собственную позицию по актуальным вопросам общественного развития, аргументировать свои суждения, принимать решения в коллективном и индивидуальном форматах. Дисциплина «Естественнонаучная картина мира» формирует у обучающихся целостное представление о современной естественнонаучной картине мира, способность анализировать наиболее важные события научной картины мира; использовать современные термин и понятия в области естественных наук; работать со специальной литературой и анализировать полученные результаты; осознавать значимость достижений науки прошлого и настоящего; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни; выдвигать гипотезы и предлагать пути их проверки, делать выводы на основе экспериментальных данных, представленных в виде графика, таблицы или диаграммы; приводить примеры практического использования естественнонаучных знаний.
М.1.5	Информационные технологии и сервисы	Модуль «Информационные технологии и сервисы» направлен на формирование универсальных компетенций в области цифровой культуры, характеризующих способность использования информационно-коммуникационных технологий для комфортной жизни в цифровой среде, для взаимодействия с обществом и решения цифровых задач в профессиональной деятельности.

		<p>В рамках дисциплины «Информационные технологии и сервисы» рассматриваются фундаментальные вопросы об архитектуре компьютерных систем, современных операционных системах, о принципах работы локальных и глобальных компьютерных сетей. Большое внимание уделяется базовым знаниям и практическим навыкам работы с информационными сервисами, необходимыми каждому современному человеку в цифровом информационном пространстве.</p> <p>Полученные знания, умения и навыки обучающиеся будут применять в других учебных курсах при подготовке и оформлении научно – технической документации, анализе данных, решении задач проектирования.</p> <p>Обучение студентов дисциплине «Информационные технологии и сервисы» ведется с применением современных образовательных технологий, форм и методов обучения.</p>
М.1.6	Основы проектной деятельности	<p>Модуль “Основы проектной деятельности” направлен на формирование универсальных компетенций обучающихся в области разработки и реализации проектов. Данный модуль необходим для студентов младших курсов различных направлений подготовки, начинающих осваивать проектную деятельность в Уральском Федеральном университете.</p> <p>Модуль «Основы проектной деятельности» состоит из одной дисциплины – «Основы проектной деятельности»</p> <p>Дисциплина «Основы проектной деятельности» позволяет студентам ознакомиться со значимостью проектного подхода с точки зрения постиндустриального общества, концепцией и методологией проектной деятельности, с особенностями и инструментами для осуществления основных стадий проекта (инициация, реализация, сдача результатов проекта). В основу проектного обучения положена командная деятельность студентов начиная от постановки задачи до оценки полученного результата, направленная на достижение заданной цели, создание уникального продукта, услуги или результата с заданным качеством в условиях ограниченности ресурсов (временных, финансовых, человеческих, информационных).</p>
М.1.7	Мировая культура: история и современность	<p>Модуль «Мировая культура: история и современность» составляет 25 зачетных единиц (900 часов). Содержание модуля представлено учебными дисциплинами: Всеобщая история, История и теория культуры, История России, Философия культуры. Содержательной особенностью модуля является рассмотрение человека в качестве центра историко-культурного процесса. Развитие культуры анализируется в связи с функционированием и развитием соответствующего исторического типа общества. Культурная картина мира и место в ней человека рассматриваются в их художественном выражении в репрезентативных памятниках искусства соответствующей эпохи.</p>
М.1.8	Современные социальные теории	<p>Модуль «Современные социальные теории» составляет 8 зачетных единиц (288 часов). Содержание модуля представлено 4 учебными дисциплинами: Культура речи и русский язык, Основы права, Основы психологии и педагогики, Основы социологии. В результате освоения модуля выпускники смогут эффективно и грамотно осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации, использовать знания основ педагогической деятельности для преподавания профильных дисциплин в общеобразовательных организациях и развития обучающихся в организациях дополнительного образования детей и взрослых. Модуль создает условия для активного применения знаний в области социологии и права в решении профессиональных задач.</p>
М.1.9	Основы профессиональной деятельности	<p>Модуль «Основы профессиональной деятельности» составляет 11 зачетных единиц (396 часов). Содержание модуля представлено учебными дисциплинами: Введение в профессию, Древнегреческий язык, Методология религиоведения, Церковнославянский язык. Модуль направлен на формирование представлений об основах профессиональной деятельности религиоведа. Освоение модуля способствует формированию стратегии и моделей профессионального поведения. Кроме того, студенты получают знания древнегреческого и церковнославянского языков, которые необходимы в профессиональной работе с религиозными и философскими текстами.</p>
М.1.10	Психолого-социологические аспекты изучения религии	<p>Модуль «Психолого-социологические аспекты изучения религии» составляет 8 зачетных единиц (288 часов). Содержание модуля представлено учебными дисциплинами: Психология религии, Социология религии. Модуль позволяет получить представление о проблемах социологии и психологии религии, психологии личности верующего, раскрывает особенности взаимодействия людей в религиозных организациях и группах. Благодаря развитию навыков применения методов групповой и</p>

		индивидуальной работы модуль формирует компетенции, позволяющие осуществлять профессиональную исследовательскую, консультационную деятельность, социологические исследования в области религиозных отношений.
М.1.11	Историко-антропологические исследования религии	Модуль «Историко-антропологические исследования религии» составляет зачетных 27 единиц (972 часа). Содержание модуля представлено учебными дисциплинами: Антропология религии, История религии, Новые религиозные движения и культы, Религиозная мифология. По окончании студенты защищают Проект по модулю «Историко-антропологические исследования религии».
М.1.12	Актуальные проблемы религии и науки	Модуль «Актуальные проблемы религии и науки» составляет 5 зачетных единиц (180 часов). Содержание модуля представлено учебными дисциплинами: Наука и религия, Свобода совести и государственно-конфессиональные отношения. Модуль направлен на формирование умений сопоставлять и выявлять специфику философского, научного и религиозного мироотношений. Изучение особенностей практического отношения людей к религии и церкви формирует у студентов способности анализировать и систематизировать информацию для проведения религиоведческих исследований.
М.1.13	Философские исследования религии	Модуль «Философские исследования религии» составляет 8 зачетных единиц (288 часов). Содержание модуля представлено учебными дисциплинами: Феноменология религии, Философия религии. Модуль предполагает изучение, сравнение и систематизацию религиозных явлений, таким образом, осуществляется переход от исторических концепций понимания религии к феноменологии религии и ее философскому осмыслению. Умение ставить вопросы о сущности религии, религиозного опыта, понимать структуру и значения религиозных феноменов, необходимых для выявления различий и критериев религиозной и светской жизни, является важным результатом освоения дисциплин модуля.
М.1.14	Проблемы этики и эстетики в религиоведении	Модуль «Проблемы этики и эстетики в религиоведении» составляет 9 зачетных единиц (324 часов). Содержание модуля представлено учебными дисциплинами: Религиозная этика, Эстетические проблемы в религиоведении, Проект по модулю «Проблемы этики и эстетики». Модуль ориентирован на формирование у студентов знаний об исторических традициях религиозной этики, умений самостоятельно анализировать религиозно-этические кодексы различных вероисповеданий, выявлять особенности религиозного и художественного мироотношений и соответствующих им картин мира, выявлять взаимосвязи религии и искусства в их генезисе и истории.
М.1.15	Методы преподавания	Модуль «Методы преподавания» составляет 8 зачетных единиц (288 часов). Содержание модуля представлено учебными дисциплинами: Методика преподавания обществоведческих и гуманитарных дисциплин в школе, Риторика, Проект по модулю «Методы преподавания». Цель модуля – подготовка студентов к преподаванию дисциплин религиоведческого (история религий, основы истории мировых религий), культурологического (мировая художественная культура) циклов, а также обществознания в образовательных организациях среднего (полного) общего, начального и среднего профессионального образования. Студенты знакомятся с принципами организации обществоведческого и религиоведческого образования в современной российской школе, со спецификой теории и методики обучения, современными образовательными технологиями и методическими приемами обучения; изучают дидактические требования и подходы к разработке учебных материалов, построению разных типов уроков, проведению итоговой аттестации, изучают приемы риторики для работы с аудиторией. Полученные знания закрепляются студентами во время прохождения ими педагогической практики.
М.1.16	Естественнонаучное и математическое знание	Модуль «Естественнонаучное и математическое знание» составляет 5 зачетных единиц (180 часов). Содержание модуля представлено учебными дисциплинами: Основы математического знания, Основы экологии. Модуль направлен на формирование у студентов умений использовать в своей профессиональной деятельности базовые математические знания. Кроме того, модуль направлен на формирование у студентов экологической культуры мышления и поведения.
М.1.17	Физическая культура и спорт	В состав модуля «Физическая культура и спорт» включены две дисциплины «Прикладная физическая культура» и «Физическая культура». «Прикладная физическая культура» представляет собой практический курс, направленный на обеспечение профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся и уровня физической подготовленности для выполнения ими соответствующих нормативов. Дисциплина «Физическая культура» ориентирована на овладение теоретическими основами одноименной сферы деятельности и технологиями проектирования индивидуальной прикладной

		физической культуры.
Формируемая участниками образовательных отношений		
М.1.18	История и теория христианства	Модуль «История и теория христианства» составляет 11 зачетных единиц (396 часов). Содержание модуля представлено учебными дисциплинами: Введение в Ветхий Завет, Введение в Новый Завет, История Русской Православной Церкви, Классическая христианская теология, Современная христианская теология. Целями модуля является анализ становления и развития христианской теологии, особенностей ее проблематики, формирования основных доктринальных тем и категориального аппарата. Курс способствует выявлению места и значимости христианской теологии в истории христианства, а также помогает подготовить выпускников к свободной ориентации в исследовании текстов христианского вероучения.
М.1.19	Философия в России	Модуль «Философия в России» составляет 9 зачетных единиц (324 часов). Содержание модуля представлено учебными дисциплинами: История отечественной философии. Цель данного модуля – сформировать у студентов представление об особенностях русской философии, основных этапах ее развития, основных философских течениях в России.
М.1.20	Становление философской мысли	Модуль «Становление философской мысли» составляет 26 зачетных единиц (936 часов). Содержание модуля представлено учебной дисциплиной: История зарубежной философии. В модуле представлен систематический анализ основных проблем теоретической и практической философии (онтологии природы и человеческого существования в мире). Рассматривается методология изучения главных проблем философии истории, которая служит основанием для критики идеологии и идеологических социальных проектов. На семинарских занятиях студенты изучают историко-философские тексты, формируют умения интерпретации и понимания исторического и культурного контекстов.
М.1.21	Музейное дело и религиоведение	Модуль «Музейное дело и религиоведение» составляет 5 зачетных единиц (180 часов). Содержание модуля представлено учебными дисциплинами: Актуальные проблемы музееведения, Современные музейные практики, Проект по модулю «Музейное дело и религиоведение». В рамках модуля у студентов формируются навыки публичных выступлений, организации научно-популярных лекториев, проведения информационной и консультационной работы, проведения экскурсий в музеях, организации книжных и музейных выставок.
М.1.22	Региональные аспекты изучения религии	Модуль «Региональные аспекты изучения религии» составляет 7 зачетных единиц (252 часов). Содержание модуля представлено учебными дисциплинами: Образовательные стратегии религий России, Полевые исследования в религиоведении, Религиозные традиции Урала и Сибири: научный семинар. В рамках освоения модуля студенты знакомятся с основными векторами бытования религии в России и Уральском федеральном округе. Цель модуля - сформировать представления о специфике религиозных процессов в регионе, особенностях реализации научного изучения религии в РФ и УрФО.
М.1.23	Многообразие религиозного опыта	Модуль «Многообразие религиозного опыта» составляет 7 зачетных единиц (252 часов). Содержание модуля представлено учебными дисциплинами: География религий, Индивидуальная религиозность, Методология антропологии и этнологии. Модуль формирует способности проведения исследований при решении прикладных и/или фундаментальных задач в области религиоведческой профессиональной деятельности, включая критическую оценку и интерпретацию результатов.
М.1.24	Священные тексты	Модуль «Священные тексты» составляет 4 зачетных единиц (144 часов). Содержание модуля представлено учебными дисциплинами: Религиоведческая экспертиза текстов, Священные тексты восточных религий. В ходе освоения модуля студенты знакомятся с основами проведения религиоведческой экспертизы, ее местом в системе правоохранительной деятельности государства, с требованиями, предъявляемыми к экспертам. Особое внимание уделяется структуре религиоведческой экспертизы, методам ее проведения и документальному оформлению экспертных заключений.
М.1.25	Современное религиоведение: методологические аспекты	Модуль «Современное религиоведение: методологические аспекты» составляет 4 зачетных единиц (144 часов). Содержание модуля представлено учебными дисциплинами: Источниковедение в религиоведении, Экспертиза предметов отправления религиозного культа. Изучая дисциплины модуля студенты осваивают содержание и смысл понятий «экспертиза», «экспертиза предметов религиозного культа», «атрибуция»; знакомятся с основными методическими материалами по описанию, экспертизе, атрибуции и стоимостной оценке произведений изобразительного и декоративно-прикладного искусства культового назначения;

		изучают особенности синтеза искусств, входящих в систему религиозных культов, их символику. Кроме того, студенты осваивают теорию и практику источниковедческого исследования.
М.1.26	Религиозные институты и социальные проблемы	Модуль «Религиозные институты и социальные проблемы» составляет 6 зачетных единиц (216 часов). Содержание модуля представлено учебными дисциплинами: Демография религии, Праксиология религии, Социальное служение конфессий. Модуль ориентирован на изучение особенностей практического отношения людей к религии и церкви, концептуальных основ социальных доктрин традиционных конфессий России, взаимосвязи этноконфессиональных и демографических процессов.
М.1.27	Религия в XXI веке	Модуль «Религия в XXI веке» составляет 6 зачетных единиц (216 часов). Содержание модуля представлено учебными дисциплинами: Ислам в современном мире, Неоязычество в России, Старообрядчество: от истоков к современности. Модуль ориентирован на выявление и изучение тенденций развития религий в современности.
М.1.28	История и теория религиозных и атеистических учений	Модуль «История и теория религиозных и атеистических учений» составляет 8 зачетных единиц (288 часов). Содержание модуля представлено учебными дисциплинами: Диалог религиозного и нерелигиозного мировоззрения, История и теория атеизма, Эзотерические учения: основные понятия и категории. Модуль направлен на изучение и, исследование особенностей таких феноменов как атеизм и эзотерические учения. Студенты приобретают навыки проведения самостоятельного анализа религиозного и нерелигиозного мировоззрений, умения классифицировать религиозные и светские традиции и новации по различным критериям.
М.1.29	Религия и культура	Модуль «Религия и культура» составляет 8 зачетных единиц (288 часов). Содержание модуля представлено учебными дисциплинами: Секулярное и постсекулярное в культуре, Эволюция религии в современном мире, Экономика и религия. Модуль направлен на изучение механизмов эволюции и тенденции развития религий в современной культуре, феноменов секуляризма и постсекуляризма, связи экономики и религии. Освоение модуля способствует формированию у студентов умений анализировать актуальную информацию и систематизировать знания с целью выработки профессиональной экспертной оценки феноменов современной культуры.
•	Майнор	Модуль, относится к вариативной части ОП, представляющий выбранную обучающимися дополнительную образовательную траекторию вне их подготовки по основному направлению в рамках ОП
•	Практики	
•	Практики	Модуль «Практики» входит в блок 2 структуры образовательной программы. Трудоемкость блока составляет 12 зачетных единиц (432 часов). Содержание модуля составляют 3 практики: Производственная практика, педагогическая (6 зачетных единиц). Целью производственной педагогической практики является развитие профессиональной педагогической компетентности как способности преподавать религиоведческие, философские и общественные дисциплины, а также предмет «Мировая художественная культура» в общеобразовательных школах, образовательных учреждениях среднего специального, среднего профессионального и дополнительного образования. В рамках производственной педагогической практики осуществляется приобщение студентов к непосредственной практической педагогической деятельности; становление у студентов профессиональных умений и навыков, необходимых для успешного осуществления учебно-воспитательной работы, практического освоения методики обучения и воспитания; приобретение навыков профессиональной рефлексии; переосмысление социокультурного значения образования, осознание смысла педагогической деятельности и многогранности труда педагога. Учебная практика, научно-исследовательская работа (3 зачетных единиц). Целью учебной практики является приобретение студентами опыта научно-исследовательской деятельности. Задачами практики являются закрепление теоретических знаний по религиоведческим, культурологическим, философским дисциплинам. Производственная практика, преддипломная (3 зачетных единиц). Назначение преддипломной практики студентов состоит в освоении ими теории и практики написания выпускной квалификационной работы, апробации своего научного исследования в выступлениях в виде предзащиты, консультаций с научным руководителем, подготовке итоговой защитной речи на выпускном экзамене, правильном оформлении текста своей работы и получения допуска к защите.

•	Государственная итоговая аттестация	
•	Государственная итоговая аттестация	Модуль «Государственная итоговая аттестация» входит в Блок 3 структуры образовательной программы. Трудоемкость модуля составляет 9 зачетных единиц (324 часа) и включает в себя подготовку к сдаче и сдачу государственного экзамена, подготовку к процедуре защиты и защиту выпускной квалификационной работы.
•	Факультатив	
•	Латинский язык	Модуль направлен на обучение студентов практическому владению латинским языком для активного применения иностранного языка в профессиональном общении, т.е. формирование общей, коммуникативной и профессиональной компетенции и проведению научных исследований. Знание латинского языка, понимание латинской терминологии и умение читать, интерпретировать и комментировать научные тексты, написанные на латинском языке, являются <i>conditio sine qua non</i> для студентов, получающих высшее образование. Знание научных текстов, написанных на латинском языке в средневековый период, а также способность читать эти тексты на языке оригинала необходимо для студентов, в чьи научные интересы входит изучение Средневековья и средневековой философии.
•	Адаптационный модуль для лиц с ограниченными возможностями здоровья	<p>Адаптационный модуль для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья направлен на формирование практических навыков адаптации и социализации: осознанной саморегуляции, самопрезентации, стабилизации самооценки и межличностного взаимодействия</p> <p>Модуль включает в себя две дисциплины: Основы личностного роста и Развитие ресурсов организма</p> <p>Курс «Основы личностного роста (для лиц с ОВЗ)» направлен на формирование гармоничной личности, адаптированной к социальному взаимодействию в высшем учебном заведении. Зрелость и гармоничность личности определяется адекватной реакцией на внешнее воздействие, а также умением эффективно взаимодействовать с окружающими. Для успешного взаимодействия с окружающими людьми, прежде всего, необходимо адекватно оценить собственные преимущества и недостатки.</p> <p>Принимая во внимания, что курс рассчитан на лиц с ограниченными возможностями здоровья, отдельное внимание уделяется психологическим особенностям обучающихся с различными нозологиями. Закономерно, что наличие инвалидности влияет не только на восприятие человека окружающими, но и на его отношение к себе.</p> <p>Курс «Развитие ресурсов организма (для лиц с ОВЗ)» направлен на приобретение навыков мобилизации и оптимизации индивидуальных возможностей обучающегося. Во время взросления человек испытывает максимальное напряжение и стресс, которые могут привести к снижению мотивации, эффективности деятельности и нервному срыву. Процесс адаптации обучающихся является серьезным испытанием для организма.</p>