

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Костромской государственный университет»
(КГУ)

УТВЕРЖДЕНО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ



**Противодействие распространению идеологии экстремизма и терроризма и
профилактика аддиктивного поведения в молодежной среде**

На все направления подготовки

Квалификация выпускника: бакалавр

Кострома
2019

Рабочая программа дисциплины «Противодействие распространению идеологии экстремизма и терроризма и профилактика аддиктивного поведения в молодежной среде» разработана в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами по всем направлениям подготовки уровня бакалавриата

Разработал:		Чугунова О.Д.,	доцент кафедры педагогики и акмеологии личности, к.пед.н.. доцент
Рецензент:		Воронцова А.В.,	заведующий кафедрой педагогики и акмеологии личности, к.пед.н.. доцент

УТВЕРЖДЕНО:

На заседании учебно-методического совета (УМС)

Протокол заседания №__ от _____ 20__ г.

Председатель УМС

_____ Сокова Г.Г., д.т.н., профессор
подпись

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины:

- сформировать у обучающихся готовность противодействовать распространению идеологии экстремизма, терроризма, ксенофобии и вовлечению студенческой молодежи в экстремистскую и террористическую деятельность, сформировать способность осуществлять профилактику экстремизма, терроризма и аддиктивного поведения в молодежной среде.

Задачи дисциплины:

- формирование знаний об основных рисках и угрозах национальной безопасности современной России, о последствиях и влиянии аддиктивного поведения на образ жизни человека;
- развитие умений критически оценивать информацию, отражающую проявления экстремизма, терроризма в России и мире;
- формирование у обучающихся готовности проявлять альтернативную аддиктивному поведению социальную активность;
- приобретение опыта осуществлять профилактику экстремизма, терроризма и аддиктивного поведения в молодежной среде.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

освоить компетенцию:

ПКС-1. Способен осуществлять профилактику экстремизма, терроризма и аддиктивного поведения в молодежной среде.

Код и содержание индикаторов компетенции:

ПКС-1.1. Способен выявлять ранние поведенческие признаки экстремистского и аддиктивного поведения.

ПКС-1.2. Способен проектировать и реализовывать профилактические программы и отдельные профилактические мероприятия на основе научно-обоснованных подходов к профилактической деятельности и знаний о сущности экстремизма, терроризма и аддиктивного поведения в молодежной среде.

Знать:

- сущность понятий: «экстремизм», «терроризм», «аддиктивное поведение», «профилактика»;
- признаки и последствия экстремистского и аддиктивного поведения;
- основные нормативно-правовые документы, связанные с реализацией государственной политики в сфере противодействия идеологии экстремизма и терроризма, борьбы с наркоманией, алкоголизмом и другими негативными проявлениями;
- особенности осуществления профилактической деятельности в молодежной среде на основе научно-обоснованных подходов, сложившихся в России и за рубежом.

Уметь:

- выявлять ранние поведенческие признаки экстремистского и аддиктивного поведения;
- противодействовать идеологии терроризма и экстремизма, осуществлять профилактическую деятельность по предупреждению аддиктивного поведения среди обучающихся;
- проектировать и реализовывать профилактические программы и мероприятия;
- организовывать свободное время в соответствии с требованиями, предъявляемыми к здоровому образу жизни.

Владеть:

- основами осуществления первичной профилактики экстремизма, терроризма и аддиктивного поведения в молодежной среде.

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина относится к факультативам учебного плана. Изучается в 1 семестре обучения.

Изучение дисциплины основывается на знаниях, ранее приобретенных, в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности» (на предыдущем уровне образования).

4. Объем дисциплины

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических часов и виды учебной работы

Виды учебной работы,	Очная форма	Заочная форма	Очно-заочная форма
Общая трудоемкость в зачетных единицах	2	2	2
Общая трудоемкость в часах	72	72	72
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	10	6	10
Лекции	6	6	6
Практические занятия	4	-	4
Лабораторные занятия	-	-	-
Самостоятельная работа в часах	62	66	62
Форма промежуточной аттестации	Зачет	Зачет	Зачет

4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

Виды учебных занятий	Очная форма	Заочная форма	Очно-заочная форма
Лекции	6	6	6
Практические занятия	4	-	4
Лабораторные занятия	-	-	-
Консультации	0,3	0,3	0,3
Зачет/зачеты	-	-	-
Экзамен/экзамены	-	-	-
Курсовые работы	-	-	-
Курсовые проекты	-	-	-
Всего	10,3	6,3	10,3

5.Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий

5.1 Тематический план учебной дисциплины

Очная форма обучения

№	Название раздела, темы	Всего з.е/час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			Лекц.	Практ.	Лаб.	
1	Сущность экстремизма и современного терроризма: идеология, типология и его крайняя общественная опасность	14	2	-	-	12
2.	Общественная безопасность как часть национальной безопасности Российской Федерации	14	2	-	-	12
3.	Формирование толерантности и культуры межнационального общения, воспитание патриотизма – важнейшие условия противодействия экстремизму и терроризму	14	2	-	-	12
4.	Аддиктивное поведение молодежи и его профилактика.	16	-	2	-	14
5.	Традиционные и инновационные формы внеаудиторной деятельности с обучающимися по профилактике аддиктивного поведения.	14	-	2	-	12
	Зачет					
	Итого:	72	6	4		62

Заочная форма обучения

№	Название раздела, темы	Всего	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
---	------------------------	-------	--------------------	--	------------------------

		з.е/час	Лекц.	Практ.	Лаб.	
1	Сущность экстремизма и современного терроризма: идеология, типология и его крайняя общественная опасность	13	1	-	-	12
2.	Общественная безопасность как часть национальной безопасности Российской Федерации	13	1	-	-	12
3.	Формирование толерантности и культуры межнационального общения, воспитание патриотизма – важнейшие условия противодействия экстремизму и терроризму	15	1	-	-	14
4.	Аддиктивное поведение молодежи и его профилактика.	15,5	1,5	-	-	14
5.	Традиционные и инновационные формы внеаудиторной деятельности с обучающимися по профилактике аддиктивного поведения.	15,5	1,5	-	-	14
	Зачет					
	Итого:	72	6	-		66

Очно-заочная форма обучения

№	Название раздела, темы	Всего з.е/час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			Лекц.	Практ.	Лаб.	
1	Сущность экстремизма и современного терроризма: идеология, типология и его крайняя	14	2	-	-	12

	общественная опасность					
2.	Общественная безопасность как часть национальной безопасности Российской Федерации	14	2	-	-	12
3.	Формирование толерантности и культуры межнационального общения, воспитание патриотизма – важнейшие условия противодействия экстремизму и терроризму	14	2	-	-	12
4.	Аддиктивное поведение молодежи и его профилактика.	16	-	2	-	14
5.	Традиционные и инновационные формы внеаудиторной деятельности с обучающимися по профилактике аддиктивного поведения.	14	-	2	-	12
	Зачет					
	Итого:	72	6	4		62

5.2. Содержание

1. Сущность экстремизма и современного терроризма: идеология, типология и его крайняя общественная опасность.

Определение понятий «экстремизм», «терроризм». Общая характеристика терроризма как идеологии насилия. Виды экстремистских идеологий как концептуальных основ идеологии терроризма. Основные формы проявления «молодежного экстремизма». Признаки и последствия экстремистской деятельности. Интернет как сфера распространения идеологии экстремизма и терроризма.

2. Общественная безопасность как часть национальности безопасности Российской Федерации.

Сущность понятия «общественная безопасность». Правовая основа обеспечения общественной безопасности в Российской Федерации. Терроризм как один из основных источников угроз общественной безопасности в современной России. Принципы государственной политики в сфере противодействия терроризму. Ведение «информационных» войн и влияние этого процесса на дестабилизацию социально-политической и экономической обстановки в стране.

3 Особенности осуществления профилактической деятельности в молодежной среде

на основе научно-обоснованных подходов, сложившихся в России и за рубежом.

Сущность понятий «профилактика», «профилактика экстремистского поведения». Формирование культуры межнационального общения в молодежной среде как фактор выработки антиэкстремистских и антитеррористических установок в сознании и поведении. Воспитание патриотизма – важнейшее условие противодействия экстремизму и терроризму. Особенности проектирования и реализации профилактических программ и мероприятий.

4. Аддиктивное поведение молодежи и его профилактика.

Сущность понятий «аддикция», «аддиктивное поведение». Классификация аддикций. Этапы развития аддиктивного поведения. Правовые аспекты проблемы аддиктивного поведения. Молодежь как «группа риска». Факторы, влияющие на формирование аддиктивного поведения у обучающихся. Сущность понятия «профилактика аддиктивного поведения». Классификация профилактики. Принципы профилактической работы в вузе. Основные направления профилактической работы в вузе.

5. Традиционные и инновационные формы внеаудиторной деятельности с обучающимися по профилактике аддиктивного поведения.

Традиционные формы внеаудиторной деятельности по профилактике аддиктивного поведения. Социальные, культурные, национальные контексты воспитания и социализации обучающихся вуза. Инновационные формы профилактической внеаудиторной деятельности с обучающимися. Сотрудничество органов и учреждений, отвечающих за различные аспекты государственной системы профилактики аддиктивных форм поведения среди студентов вуза.

6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Задание	Часы (о/з/оз)	Методические рекомендации	Форма контроля
1	Сущность экстремизма и современного терроризма: идеология, типология и его крайняя общественная опасность	<ul style="list-style-type: none"> - Сбор и анализ дополнительной информации к лекционному материалу; - подготовка и заполнение глоссария; - изучение рекомендованной литературы; - составление таблицы «Виды экстремистских идеологий»; -написание эссе «Интернет как сфера распространения идеологии терроризма». 	<p>4/4/4</p> <p>1/1/1</p> <p>3/3/3</p> <p>2/2/2</p> <p>2/2/2</p>	<p><i>Методические рекомендации:</i> Конспект составляется на основании развернутого плана лекции, который необходимо самостоятельно дополнить информацией. Для этого студент первоначально обращается к справочной литературе и выписывает в глоссарий термины: «терроризм», «экстремизм»</p> <p>Затем изучает основную литературу, например Основы противодействия терроризму : учеб. пособие для вузов / Я. Д. Вишняков [и др.] ; под ред. Я. Д. Вишнякова. - Москва : Академия, 2006. - 240 с. - (Высш. проф. образование). - ISBN 5-7695-2587-8., после этого изучает материалы периодической печати, интернет-ресурсов.</p> <p>Глоссарий заполняется в форме таблицы, которая содержит 3 графы: 1. Автор (ы); 2.Определение; 3.Выходные данные</p>	<ul style="list-style-type: none"> - проверка конспекта лекции; - проверка глоссария; - проверка конспекта лекции; - проверка таблицы; - проверка эссе.

2.	Общественная безопасность как часть национальной безопасности Российской Федерации	<ul style="list-style-type: none"> - Сбор и анализ информации для дополнения к лекционному материалу; - заполнение глоссария; - изучение рекомендованной литературы; - изучение и конспектирование Федерального Закона "О противодействии терроризму"; "О противодействии экстремистской деятельности"; - составление схемы «Принципы государственной политики в сфере противодействия терроризму» 	<p>4/4/4/</p> <p>1/1/1</p> <p>3/3/3</p> <p>3/3/3</p> <p>1/1/1</p>	<p><i>Методические рекомендации:</i> Конспект составляется на основании развернутого плана лекции, который необходимо самостоятельно дополнить информацией. Для этого студент первоначально обращается к справочной литературе и выписывает в глоссарий термин «общественная безопасность»</p> <p>Затем изучает основную литературу, например Основы противодействия терроризму : учеб. пособие для вузов / Я. Д. Вишняков [и др.] ; под ред. Я. Д. Вишнякова. - Москва : Академия, 2006. - 240 с. - (Высш. проф. образование). - ISBN 5-7695-2587-8., после этого изучает материалы периодической печати, интернет-ресурсов.</p> <p>Данная тема предполагает изучение Федерального Закона "О противодействии терроризму"; "О противодействии экстремистской деятельности". - 4-е изд. - Москва : Ось-89, 2008. - 48 с. - ОПД, ГСЭ. - ISBN 978-5-9957-0041-8</p>	<ul style="list-style-type: none"> - проверка конспекта лекции; - проверка глоссария; - проверка конспекта лекции; - проверка конспекта закона; - проверка схемы
3.	Формирование толерантности и	- Сбор и анализ информации	4/4/4	<p><i>Методические рекомендации:</i> Конспект составляется на основании развернутого плана лекции, который необходимо</p>	- проверка конспекта

культуры международного общения, воспитание патриотизма – важнейшие условия противодействия экстремизму и терроризму	для дополнения к лекционному материалу; - заполнение гlossария; - изучение рекомендованно й литературы; - Подбор иллюстраций проявления толерантности в фольклоре и обычаях разных народов;	1/1/1	самостоятельно дополнить информацией. Для этого студент первоначально обращается к справочной литературе и выписывает в гlossарий термин «толерантность» Затем изучает основную литературу, например Основы противодействия терроризму : учеб. пособие для вузов / Я. Д. Вишняков [и др.] ; под ред. Я. Д. Вишнякова. - Москва : Академия, 2006. - 240 с. - (Высш. проф. образование). - ISBN 5-7695-2587-8., Гусев, Б. Н. Патриотизм в реальном измерении: теория, методология, практика : учеб. пособие / Гусев Борис Николаевич, Сахнов Игорь Павлович. - Кострома : КГТУ, 2007. - 124 с., после этого изучает материалы периодической печати, интернет-ресурсов.	лекции; - проверка гlossария;
	- изучение рекомендованно й литературы;	3/3/3		- проверка конспекта лекции;
	- Подбор иллюстраций проявления толерантности в фольклоре и обычаях разных народов;	1/1/1		- устный опрос;
	- подобрать по 2 примера (можно собственный) проявления людьми патриотически х чувств;	1/1/1		- устный опрос;
- написать эссе на тему «Патриотизм как положительны й нравственный принцип и антипод	2/2/2		- проверка эссе	

		шовинизма»; - выполнить контрольную работу на предложенные темы (по выбору)	0/2/0		- проверка контрольной работы
4.	Аддиктивное поведение молодежи и его профилактика.	- Составление глоссария; - составление таблицы «Современная классификация видов аддиктивного поведения»; - составление схемы «Основные этапы развития аддиктивного поведения»; - написание эссе «Кто он – «зависимый» человек?»; - подготовка в составе микрогруппы (2-3 чел) слайд-презентации о	1/1/1 2/2/2 1/1/1 2/2/2 4/4/4	<i>Методические рекомендации:</i> Студент при выполнении заданий первоначально обращается к справочной литературе (энциклопедии, словари и др.) и изучает некоторые подходы к определению основных понятий темы, заполняет глоссарий. По данной теме изучаются такие понятия, как: «аддикция», «аддикт», «аддиктивное поведение», «профилактика», «профилактика аддиктивного поведения». Затем студент обращается к учебной литературе по дисциплине: Мандель, Б.Р. Аддиктология (ФГОС ВПО) : учебное пособие / Б.Р. Мандель. - Москва :Директ-Медиа, 2014. - 536 с. - ISBN 978-5-4458-8589-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233060 ; Фетискин, Н. П. Психология аддиктивного поведения / Н. П. Фетискин ; ГОУ ВПО Костром. гос. ун-т. - Кострома, 2006, 2005 - 272 с. - ISBN 5-7591-0695-3 выписывает из учебников определения по теме практического занятия и сравнивает их между собой. В завершении некоторые понятия вписываются в глоссарий с указанием источника. Слайд-презентация содержит 6-7 слайдов и иллюстрирует материал. При подготовке к дискуссии используйте литературу: Аддиктивные факторы риска здоровья : учеб.-метод. пособие / Н. П. Фетискин [и др.] ; Костром. гос. ун-т	- проверка глоссария; - проверка таблицы - проверка схемы; - проверка эссе; - проверка разработанных студентами слайд-презентаций

		<p>видах аддиктивного поведения (на выбор студента);</p> <p>- подготовка к участию в дискуссии «Молодежь как «группа риска»;</p> <p>– подготовить схему «Основные направления профилактики работы в вузе».</p>	<p>2/2/2</p> <p>2/2/2</p>	<p>им. Н. А. Некрасова [и др.]. - М. : АСППАМ ; Кострома : КГУ, 2014. - 105, [1] с. - Библиогр.: с. 105. - ISBN 978-5-7591-1450-5</p>	<p>- оценка организации и участия в учебной дискуссии;</p> <p>- проверка схемы</p>
5.	<p>Традиционные и инновационные формы внеаудиторной деятельности обучающихся по профилактике аддиктивного поведения.</p>	<p>- Используя возможности сети «Интернет», в частности, материалы университетов по организации профилактической работы с обучающимися, выясните существующие формы внеаудиторной</p>	2/2/2	<p><i>Методические рекомендации:</i> Студент при выполнении заданий первоначально обращается к справочной литературе (энциклопедии, словари и др.) и изучает некоторые подходы к определению основных понятий темы, заполняет глоссарий. Затем студент обращается к учебной литературе по дисциплине (Мандель, Б.Р. Аддиктология (ФГОС ВПО) : учебное пособие / Б.Р. Мандель. - Москва :Директ-Медиа, 2014. - 536 с. - ISBN 978-5-4458-8589-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233060;</p> <p>Фетискин, Н. П. Психология аддиктивного поведения / Н. П. Фетискин ; ГОУ ВПО Костром. гос. ун-т. - Кострома, 2006, 2005 - 272 с. - ISBN 5-7591-0695-3</p> <p>Методическую разработку необходимо проанализировать по следующей схеме: цель, задачи, время и место</p>	<p>-устный ответ на практическом занятии;/-</p> <p>проверка задания в письменной форме</p>

		<p>деятельности по профилактике аддиктивного поведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка слайд-презентации «Здоровый образ жизни – это ...»; - завершить работу по заполнению глоссария основных терминов факультатива; - предложить по 5-10 форм организации деятельности альтернативной аддиктивному поведению; - в составе микрогруппы (2-3 человека) составить план внеаудиторной работы со студентами по профилактике 	<p>4/4/4</p> <p>1/1/1</p> <p>1/1/1</p> <p>2/2/2</p>	<p>проведения, участники и организаторы, оформление, мероприятия подготовительного этапа, особенности проведения, предполагаемый результат.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация слайд-презентаций, разработанных студентами по изучаемой теме; - проверка глоссария; - терминологический диктант; - устный ответ на практическом занятии;/- проверка задания в письменной форме - проверка планов;
--	--	---	---	---	--

6.2. Тематика и задания для практических занятий

Тема 1. Аддиктивное поведение молодежи и его профилактика.

1. Сущность понятий «аддикция», «аддиктивное поведение». Классификация аддикций.
2. Этапы развития аддиктивного поведения. Факторы, влияющие на формирование аддиктивного поведения у обучающихся.
3. Понятия «профилактика», «профилактика аддиктивного поведения». Классификация профилактики.
4. Основные направления и принципы профилактической работы в вузе.

Тема 2. Традиционные и инновационные формы внеаудиторной деятельности с обучающимися по профилактике аддиктивного поведения.

1. Социальные, культурные, национальные контексты воспитания и социализации обучающихся вуза.
2. Традиционные формы внеаудиторной деятельности по профилактике аддиктивного поведения.
3. Инновационные формы профилактической внеаудиторной деятельности с обучающимися.
4. Сотрудничество органов и учреждений, отвечающих за различные аспекты государственной системы профилактики аддиктивных форм поведения среди студентов вуза.

6.3. Тематика и задания для лабораторных занятий

Не предусмотрены

6.4. Методические рекомендации для выполнения курсовых работ (проектов)

Не предусмотрены

7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

№ п/п	Наименование	Количество/ссылка на электронный ресурс
		<i>а) основная:</i>
1	Основы противодействия терроризму : учеб. пособие для вузов / Я. Д. Вишняков [и др.] ; под ред. Я. Д. Вишнякова. - Москва : Академия, 2006. - 240 с. - (Высш. проф. образование). - ISBN 5-7695-2587-8.	5
2	Федеральный Закон "О противодействии терроризму"; "О противодействии экстремистской деятельности". - 4-е изд. - Москва : Ось-89, 2008. - 48 с. - ОПД, ГСЭ. - ISBN 978-5-9957-0041-8	29
3	Гаврилин, Ю. В. Современный терроризм: сущность,	2

	типология, проблемы противодействия : учеб. пособие / Ю. В. Гаврилин, Л. В. Смирнов. - Москва : Книжный мир, 2003. - 66 с. - (Высш. школа). - ISBN 5-8041-0144-7	
4	Мандель, Б.Р. Аддиктология (ФГОС ВПО) : учебное пособие / Б.Р. Мандель. - Москва : Директ-Медиа, 2014. - 536 с. - ISBN 978-5-4458-8589-4 ;	Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233060
5	Гусев, Б. Н. Патриотизм в реальном измерении: теория, методология, практика : учеб. пособие / Гусев Борис Николаевич, Сахнов Игорь Павлович. - Кострома : КГТУ, 2007. - 124 с.	4
	<i>б) дополнительная:</i>	
6	Кондакова, Н. И. Великая Отечественная война 1941 - 1945 гг. в современном патриотическом воспитании граждан / Кондакова, Нина Ивановна, В. Н. Маин ; под общ. ред. Кондаковой Н. И. - М. : Армпресс, 2008. - 288 с. : ил. -. - ISBN 978-5-903166-26-8	12
5	Патриотизм как национальная идея воспитания молодежи: Материалы межрегиональной науч.-практ. конференции. 14.12.2006. - Кострома, 2006. - 91 с.	4
6	Фетискин, Н. П. Психология аддиктивного поведения / Н. П. Фетискин ; ГОУ ВПО Костром. гос. ун-т. - Кострома, 2006, 2005 - 272 с. - ISBN 5-7591-0695-3	4
7	Аддиктивные факторы риска здоровья : учеб.-метод. пособие / Н. П. Фетискин [и др.] ; Костром. гос. ун-т им. Н. А. Некрасова [и др.]. - М. : АСППАМ ; Кострома : КГУ, 2014. - 105, [1] с. - Библиогр.: с. 105. - ISBN 978-5-7591-1450-5	5

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Информационно-образовательные ресурсы:

1. Библиотека ГОСТов. Все ГОСТы, [Электронный ресурс], URL: <http://vsegost.com/>

Электронные библиотечные системы:

1. ЭБС Университетская библиотека онлайн - <http://biblioclub.ru>
2. ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com>
3. ЭБС «ZNANIUM.COM» <http://znanium.com>

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Учебный корпус «В 1», ауд. №10 (занятия лекционного, семинарского типа, групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации)	170 рабочих мест; доска трехсекционная; экран – 1 шт.; мультимедийный проектор – 1 шт.; компьютер – 1шт; микрофоны – 6 шт.	<p><u>LibreOfficeGNU LGPL v3+, свободно распространяемый</u> офисный пакет с <u>открытым исходным кодом</u></p> <p>AdobeAcrobatReader, проприетарная, бесплатная программа для просмотра документов в формате PDF</p>