Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования

**«Национальный исследовательский университет «МЭИ» в г. Смоленске**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Здоровьесберегающие технологии в образовании и производственной сфере

**(НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ)**

Направление подготовки (специальность): 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника»

**Профиль: «Энергообеспечение предприятий»**

Уровень высшего образования: бакалавриат

**Нормативный срок обучения: 5 лет**

Форма обучения: заочная

**Год набора: 2017**

Смоленск

Программа составлена с учетом ФГОС ВО по направлению подготовки 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника», утвержденного приказом Минобрнауки России от «\_01\_» \_октября\_ 2015 г. № \_1081\_

Программу составил:



 Ст. преподаватель кафедры «Физвоспитания» Т.Н. Русьянова

подпись ФИО

«\_27\_» июня 2017 г.

Программа обсуждена и одобрена на заседании кафедры «Физвоспитания»

«\_30\_» июня 2017 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой «Физвоспитания»:



 \_к.пед.н, доцент \_А.О. Лёшин

подпись ФИО

«\_02\_» июля 2017 г.

**Согласовано:**

**Заведующий кафедрой «Промышленная теплоэнергетика»:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_В.А. Михайлов\_

 подпись Ф.И.О.

«\_02\_» \_июля\_ 2017 г.

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

**Ответственный в филиале по работе**

**с ЛОВЗ и инвалидами**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_зам. начальника УУ\_ \_Е.В. Зуева\_

 подпись ФИО

«\_02\_» \_июля\_ 2017 г..

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью освоения факультативной дисциплины** является углубление и расширение фор- мирования универсальных компетенций путем привития знаний, умений и навыков обучающихся в соответствии с их потребностями, запросами и способностями, создание условий для самоопре- деления личности и ее самореализации, повышения профессиональной образованности в вопросах здоровьесбережения, формирование культуры мышления, здоровья и овладение практическими навыками решения широкого круга профессиональных задач.

**Задачами факультативной дисциплины** являются расширение научно-теоретических знаний и практических навыков обучающихся, развитие познавательных интересов и творческих способностей обучающихся, привитие навыков применения теоретических знаний для решения практических задач, активное вовлечение обучающихся в процесс построения эффективной стра- тегии карьеры, необходимой для успешной профессиональной деятельности, в частности:

* формирование у студентов представлений о здоровьесберегающей деятельности и техно- логиях здоровьесбережения;
* формирование практических навыков и умений осуществления здоровьесберегающей дея- тельности;
* формирование у студентов способности к личному и профессиональному здоровьесбережению.
1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина Здоровьесберегающие технологии в образовании и производственной сфере относится к факультативной части программы*.*

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

Физическая культура и спорт;

Элективные курсы по физической культуре и спорту.

1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины направлено на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОП ВО по данному направлению подготовки:

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Компетенция** | **Индикаторы достижения компе- тенций** | **Результаты обучения** |
| УК-7. Способен | УК-7.1 Выбирает здоровьесбере- | Знает: как выбирать здоровьесбере- |
| поддерживать | гающие технологии для поддержа- | гающие технологии для поддержа- |
| должный уровень | ния здорового образа жизни с уче- | ния здорового образа жизни с учетом |
| физической подго- | том физиологических особенно- | физиологических особенностей ор- |
| товленности для | стей организма и условий | ганизма и условий реализации про- |
| обеспечения пол- | реализации профессиональной де- | фессиональной деятельности. |
| ноценной социаль- | ятельности | Умеет: выбирать здоровьесберегаю- |
| ной и профессио- |  | щие технологии для поддержания |
| нальной деятельно- |  | здорового образа жизни с учетом фи- |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| сти |  | зиологических особенностей орга- низма и условий реализации профес- сиональной деятельности.Владеет: методами выбора здоро- вьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жиз- ни с учетом физиологических осо- бенностей организма и условий реа- лизации профессиональной деятель- ности. |
| УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умствен- ной нагрузки и обеспечения рабо- тоспособности | Знает: как планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспо- собности.Умеет: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспо- собности.Владеет: методами планирования своего рабочего и свободного време- ни для оптимального сочетания фи- зической и умственной. |
| УК-7.3 Соблюдает и пропаганди- рует нормы здорового образа жиз- ни в различных жизненных ситуа- циях и в профессиональной дея- тельности | Знает: как соблюдать и пропаганди- ровать нормы здорового образа жиз- ни в различных жизненных ситуаци- ях и в профессиональной деятельно- сти.Умеет: соблюдать и пропагандиро- вать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.Владеет: методами соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситу- ациях и в профессиональной дея- тельности. |

*Направление подготовки 13.03.01 «Теплоэнергетика и теплотехника» Профиль «Энергообеспечение предприятий»*

*РПД ФДТ.В.02 «Валеология»*

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ Структура дисциплины:





**ОБОЗНАЧЕНИЯ:**

Виды промежуточной аттестации (виды контроля):

Экз - экзамен;

ЗаО - зачет с оценкой; За – зачет;

Виды работ:

Контакт. – контактная работа обучающихся с преподавателем; Лек. – лекционные занятия;

Лаб.– лабораторные работы; Пр. – практические занятия;

КРП – курсовая работа (курсовой проект); РГР – расчетно-графическая работа (реферат); СР – самостоятельная работа студентов;

з.е.– объем дисциплины в зачетных единицах.

Содержание дисциплины:

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Наименование видов занятий и тематик, содержание** |
| 1 | Лекционные занятия 1 шт. по 2 часа:* 1. Тема: Валеология как наука о здоровье человека.
	2. Тема: Основы индивидуального здоровья.
 |
| 2 | Самостоятельная работа студентов:* 1. Тема: Содержание и задачи валеологии. ( 4 ч.)
	2. Тема: Слагаемые здоровья (4 ч.)
	3. Тема: Условия жизни (4 ч.)
	4. Тема: Среда обитания и здоровья (3 ч.)
	5. Тема: Образ жизни. (4 ч.)
	6. Тема: Средства и методы закаливания. (4 ч.)
	7. Тема: Факторы обеспечения здоровья. (4 ч.)
	8. Тема: Вредные привычки. (4 ч.)
	9. Тема: Основы психического здоровья. (4 ч.)
	10. Тема: Основы психического здоровья. (4 ч.)
	11. Тема: Средства, методы, принципы закаливания (4 ч.)
	12. Тема: Двигательная активность. (2 ч.)
	13. Тема: Физические и дыхательные упражнения. (4 ч.)
	14. Тема: Исследование и оценка здоровья. ( 4ч.)
 |

**Текущий контроль:**

Собеседование по теме практического занятия.

1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Таблица - Образовательные технологии, используемые при реализации различных видов учебной занятий по дисциплине

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебных занятий | Образовательные технологии |
| 1 | Лекции | Классическая (традиционная, информационная) лекция Интерактивная лекция (лекция-визуализация) Интерактивная лекция (проблемная лекция) |
| 2 | Самостоятельная работа студентов (внеаудиторная) | Информационно-коммуникационные технологии (доступ к ЭИОС филиала, к ЭБС филиала, доступ к информационно- методическим материалам по дисциплине) |
| 3 | Контроль (промежуточная | Технология устного опроса |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | аттестация: зачет) | Технология письменного контроля, в том числе тестирование Компьютерное тестированиеТестирование в системе Moodle |

1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ – ДЛЯ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

К промежуточной аттестации студентов по дисциплине могут привлекаться представители работодателей, преподаватели последующих дисциплин, заведующие кафедрами.

Оценка качества освоения дисциплины включает как текущий контроль успеваемости, так и промежуточную аттестацию.

Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации: Контрольные вопросы:

1. Основные понятия и классификация валеологии.
2. Происхождение валеологии, развитие и современный уровень состояния.
3. Связь валеологии с другими науками.
4. Факторы обеспечения здоровья
5. Образ жизни и его компоненты
6. Валеологический анализ здоровья и болезни
7. Основы психического здоровья
8. Физическая культура и здоровье.
9. Основы психического здоровья
10. Основы рационального питания
11. Индивидуальные психофизиологические особенности человека
12. Регулирование психического состояния
13. Конфликты и пути их разрешения
14. Иммунитет, терморегуляция и здоровье
15. Валеологические основы предупреждения и терапии вредных привычек
16. Рациональная организация жизнедеятельности современного человека
17. Факторы здоровья
18. Образ жизни
19. Двигательная активность – одна из главных составляющих здорового образа жизни
20. Питание как фактор здоровья
21. Вредные привычки – факторы риска
22. Общие методологические подходы к проблеме адаптации
23. Физиологические закономерности адаптации человека к производственной деятельно- сти и факторам окружающей среды
24. Психофизиологический потенциал организма как фактор устойчивости популяции в условиях глобальных изменений природной и социальной среды
25. Анализ, прогнозирование, профилактика травматизма и профессиональных заболева-

ний

1. Основные причины производственного травматизма и профзаболеваемости и меропри-

ятия по их предупреждению.

1. Основы физиологии, гигиены труда и производственной санитарии

В филиале используется система с традиционной шкалой оценок – "отлично", "хорошо", "удовлетворительно", "неудовлетворительно", "зачтено", "не зачтено" (далее - пятибалльная си- стема).

Форма промежуточной аттестации по настоящей дисциплине – **зачет** в 8-м семестре.

Применяемые критерии оценивания по дисциплинам (в соответствии с инструктивным письмом НИУ МЭИ от 14 мая 2012 года № И-23):

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка по дисци- плине | Критерии оценки результатов обучения по дисциплине |
| «отлично»/ | Выставляется обучающемуся, обнаружившему всестороннее, систематическое и |
| «зачтено | глубокое знание материалов изученной дисциплины, умение свободно выполнять |
| (отлично)»/ | задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с до- |
| «зачтено» | полнительной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; |
|  | проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании |
|  | материалов изученной дисциплины, безупречно ответившему не только на во- |
|  | просы билета, но и на дополнительные вопросы в рамках рабочей программы |
|  | дисциплины, правильно выполнившему практическое задание. Оценка по дисци- |
|  | плине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущего контроля. |
|  | Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «эта- |
|  | лонный». |
| «хорошо»/ | Выставляется обучающемуся, обнаружившему полное знание материала изучен- |
| «зачтено | ной дисциплины, успешно выполняющему предусмотренные задания, усвоивше- |
| (хорошо)»/ | му основную литературу, рекомендованную рабочей программой дисциплины; |
| «зачтено» | показавшему систематический характер знаний по дисциплине, ответившему на |
|  | все вопросы билета, правильно выполнивший практическое задание, но допу- |
|  | стивший при этом непринципиальные ошибки. Оценка по дисциплине выставля- |
|  | ются обучающемуся с учётом результатов текущего контроля. |
|  | Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «про- |
|  | двинутый***»****.* |
| «удовлетво- | Выставляется обучающемуся, обнаружившему знание материала изученной дис- |
| рительно»/ | циплины в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы |
| «зачтено | по профессии, справляющемуся с выполнением заданий, знакомому с основной |
| (удовлетво- | литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; допустившему |
| рительно)»/ | погрешность в ответе на теоретические вопросы и/или при выполнении практи- |
| «зачтено» | ческих заданий, но обладающему необходимыми знаниями для их устранения |
|  | под руководством преподавателя, либо неправильно выполнившему практиче- |
|  | ское задание, но по указанию преподавателя выполнившему другие практические |
|  | задания из того же раздела дисциплины.. |
|  | Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «поро- |
|  | говый***»****.* |
| «неудовле- | Выставляется обучающемуся, обнаружившему серьезные пробелы в знаниях ос- |
| творитель- | новного материала изученной дисциплины, допустившему принципиальные |
| но»/ не за- | ошибки в выполнении заданий, не ответившему на все вопросы билета и допол- |
| чтено | нительные вопросы и неправильно выполнившему практическое задание (непра- |
|  | вильное выполнение только практического задания не является однозначной |
|  | причиной для выставления оценки «неудовлетворительно»). Как правило, оценка |

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка по дисци- плине | Критерии оценки результатов обучения по дисциплине |
|  | «неудовлетворительно ставится студентам, которые не могут продолжить обуче- ние по образовательной программе без дополнительных занятий по соответству- ющей дисциплине. Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущего контроля.Компетенции на уровне «пороговый***»***, закреплённые за дисциплиной, не сформи- рованы. |

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**Учебное и учебно-лабораторное оборудование**

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуаль- ных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная:

* + специализированной мебелью; доской аудиторной; демонстрационным оборудованием: персональным компьютером (ноутбуком); переносным (стационарным) проектором.

Для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине используется помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное:

* + специализированной мебелью; доской аудиторной; персональным компьютерами с под- ключением к сети "Интернет" и доступом в ЭИОС филиала.
1. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ

**С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ**

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обуче- ния, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

для слепых и слабовидящих:

* + лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
	+ письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
	+ обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
	+ для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
	+ письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
	+ экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

для глухих и слабослышащих:

* + лекции оформляются в виде электронного документа;
	+ письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
	+ экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

* + лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
	+ письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
	+ экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере;
	+ используется специальная учебная аудитория для лиц с ЛОВЗ – ауд. 106 главного учебно- го корпуса по адресу 214013, г. Смоленск, Энергетический пр-д, д.1, здание энергетического ин- ститута (основной корпус).

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены филиалом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается **доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Ин- тернет** для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и вос- приятия информации:

для слепых и слабовидящих:

* + в печатной форме увеличенным шрифтом;
	+ в форме электронного документа;
	+ в форме аудиофайла.

для глухих и слабослышащих:

* + в печатной форме;
	+ в форме электронного документа.

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

* + в печатной форме;
	+ в форме электронного документа;
	+ в форме аудиофайла.
1. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**а) Основная литература**

1. Вайнер Э.Н. Валеология [Электронный ресурс]: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. — 10-е изд., стер. — Москва: Издательство «Флинта», 2016. — 449 с. — Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79501.](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79501)
2. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования [Электрон- ный ресурс]: практикум / сост. Л.В. Белова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо- Кавказский федеральный университет». — Ставрополь: СКФУ, 2017. — 95 с. — Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=467413.](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=467413)
3. Морозов М.А. Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / М.А. Морозов. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург: Лань, 2016. — 372 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/89954.
4. Адаптация и здоровье [Электронный ресурс]: курс лекций / сост. Н.Г. Блинова, А.И. Федо- ров; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный

университет». — Кемерово: КемГУ, 2018. — 295 с. — Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495158.](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495158)

б) Дополнительная литература

1. Акимова Л.А. Здоровьесберегающие технологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.А. Акимова. — Электрон. дан. — Оренбург : ОГПУ, 2017. — 247 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/102254.
2. Цибульникова В.Е. Технологии здоровьесбережения в образовании [Электронный ресурс] : учебно-методический комплекс дисциплины / В.Е. Цибульникова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учре- ждение высшего образования «Московский педагогический государственный университет», Фа- культет педагогики и психологии, Кафедра педагогики и психологии профессионального образо- вания имени академика РАО В.А. Сластёнина. - Москва: МПГУ, 2016. - 48 с. - Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=469584.](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=469584)
3. Ланда Б.Х. Мониторинг в управлении здоровьесбережением учащихся образовательных учреждений: обучающие методика и технология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Б.Х. Ланда Институт экономики, управления и права (г. Казань). — Казань: Познание, 2014. — 66 с. — Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364174.](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364174)
4. Зименкова Ф.Н. Питание и здоровье. [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ф.Н. Зименкова. — Москва: Прометей, 2016. — 168 с. — Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437354.](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437354)
5. Профилактика зависимого поведения обучающихся [Электронный ресурс]: методическое пособие / В.А. Горбатюк, Ю.В. Емельяненко, С.П. Козырева и др.; под общ. ред. В.А. Горбатюк, О.С. Поповой. — Минск: РИПО, 2018. — 180 с. — Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=487969.](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=487969)
6. Психология здоровья: практикум / авт.-сост. Е.В. Титаренко; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северо-Кавказский федеральный университет. — Ставрополь: СКФУ, 2018. — 99 с. — Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494791.](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494791)
7. Правдина Л.Р. Психология профессионального здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.Р. Правдина ; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный универ- ситет, Академия психологии и педагогики. — Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерально- го университета, 2016. — 208 с. — Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493283.](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493283)
8. Николаев В.С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические ос- новы оздоровительной физической тренировки) [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. — Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. — 80 с. — Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769.](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769)
9. Багнетова Е.А. Общая и специальная гигиена: учебный справочник / Е.А. Багнетова. — Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. — 268 с. — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364798>

|  |
| --- |
| **ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ** |
| Но- мер из-ме-не- ния | Номера страниц | Всего стра- ниц в доку- менте | Наименование и № документа, вводящего изменения | Подпись, Ф.И.О. внесшего измене- ния в данный эк- земпляр | Дата внесения из- менения в данный эк- земпляр | Дата введения из- менения |
| из-ме- нен- ных | за-ме- нен- ных | но- вых | ан-ну-ли-ро- ванных |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |