

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова

Кафедра всеобщей истории

УТВЕРЖДАЮ

Декан математического факультета



Нестеров П.Н.

20 июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

Всеобщая история

Направление подготовки (специальности)
02.03.01 Математика и компьютерные науки

Направленность (профиль)
«Программирование, алгоритмы и анализ данных»

Форма обучения очная

Программа рассмотрена
на заседании кафедры
от 28 марта 2023 г., протокол № 7

Программа одобрена НМК
исторического факультета
протокол № 1 от 14 апреля 2023 г.

1. Цели освоения дисциплины

Целью преподавания курса «Всеобщая история» является создание у студентов целостного представления о всемирной истории, начиная с возникновения человечества и заканчивая началом XXI в. Предусматривается рассмотрение таких вопросов, как проблемы антропогенеза, история первобытного общества, Древнего Востока, античных цивилизаций Греции и Рима, западноевропейского Средневековья, Нового и Новейшего времени.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих практические навыки задач:

- овладение студентами понятийным аппаратом всеобщей истории, ориентация в исторической периодизации, в комплексах источниковой информации;
- понимание студентами теоретико-методологических проблем всемирной истории, получение конкретных знаний по данному курсу;
- создание у студентов целостного представления об особенностях и характере политического, социального и экономического развития западной цивилизации в целом, так и отдельных государств в частности.
- стимулирование самостоятельной аналитической работы.

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата.

Дисциплина «Всеобщая история» относится к обязательной части образовательной программы.

Данная дисциплина включает изучение динамики исторических процессов от эпохи появления человека современного типа до начала XXI века, включая изучения древневосточных и античных цивилизаций, европейского Средневековья и истории стран Европы и Америки в Новое и Новейшее время.

«Всеобщая история» логически и содержательно-методически связана со следующими дисциплинами бакалавриата: «История России».

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОП бакалавриата.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих элементов компетенций в соответствии с ФГОС ВО, ОП ВО и приобретения следующих знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности:

Формируемая компетенция (код и формулировка)	Индикатор достижения компетенции (код и формулировка)	Перечень планируемых результатов обучения
Универсальные компетенции		
УК-5. Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	ИД_УК-5.1 Осмысливает события и явления в контексте межкультурного взаимодействия, культурного и идеологического многообразия, современных глобальных процессов и перспектив развития цивилизации	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основные исторические понятия и термины; – инструментарий дисциплины и возможность его применения в рамках учебных и исследовательских задач; – периодизацию и особенности каждого из этапов развития Всемирной истории; – динамику развития межкультурного взаимодействия на пяти континентах; – базовые научные теории и методологические подходы: формационный, цивилизационный и модернизационный, используемые в исторических исследованиях. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проводить параллели между процессами, происходящими в определенный период времени в отдельных странах мира; – анализировать причины преимуществ и возможных проблемных ситуаций, возникающих в процессе взаимодействия народов Европы и Америки на разных этапах исторического развития и обусловленных особенностями их религиозных, этических и ценностных систем; – ориентироваться в базовых теориях и подходах, давать им самостоятельную критическую оценку. <p>Владеть: навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельного осмысления изученного материала; – использования необходимого набора исследовательских методов при осмыслении и интерпретации исторической информации; – анализа событий, установления предпосылок и последствий исторических событий с использованием исторических источников, научной и учебной литературы; – сбора, обработки, анализа и систематизации информации по тематике всеобщей истории; – поиска необходимой информации в электронных каталогах и в сетевых ресурсах.

4. Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 акад. часа.

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины, их содержание	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную ра- боту студентов, и их трудоемкость (в академических часах)						Формы теку- щего контроля успеваемости Форма проме- жуточной атте- стации (по семестрам) Формы ЭО и ДОТ (при наличии)
			Контактная работа						
			лекции	практические	лабораторные	консультации	аттестационные испытания	самостоятельная работа	
1.	История первобыт- ного общества	2	2	2				4	Доклады
2.	История Древнего Востока	2	3	3				4	Доклады
3.	История Античности	2	3	3		1		5	Тестовое задание по темам 1-3 ЭУК в LMS Moo- dle
4.	История Европей- ского Средневековья	2	3	3				4	Доклады
5.	Новая история стран Европы и Америки	2	3	3				4	Доклады
6.	Новейшая история	2	2	2		1		5	Тестовое задание по темам 4-6 ЭУК в LMS Moo- dle
							0,3	11,7	Зачёт
	Всего за семестр:		16	16		2	0,3	37,7	

Содержание разделов (тем) дисциплины

1. История первобытного общества.

1.1. Первобытная история: предмет, особенности и периодизация.

1.2. Антропогенез.

1.3. Особенности первобытного мировосприятия, религиозных представлений и искусства.

2. История Древнего Востока.

2.1. История Древнего мира: предмет, особенности и периодизация

2.2. Цивилизации Древнего Междуречья.

2.3. Основы истории и культуры Древнего Египта.

3. История Античности.

3.1. Древнегреческая цивилизация: периодизация и характеристика вклада в европейскую культуру.

3.2. Основные вехи истории Древнего Рима.

4. История Европейского Средневековья.

4.1. История Средневековья: предмет, особенности, периодизация.

4.2. Европейское Средневековье: основные особенности истории и культуры.

4.3. Феномен эпохи Возрождения.

5. Новая история стран Европы и Америки.

5.1. Новая история: предмет, особенности, периодизация.

5.2. Особенности перехода Западноевропейских государств от Средневековья к Новому времени: XVI в.

5.3. Эпоха буржуазных революций XVII-XVIII вв.

5.4. Особенности социально-экономического и политического развития стран Западной Европы и США в XIX – начале XX вв.

6. Новейшая история.

6.1. Новейшая история: предмет, особенности, периодизация.

6.2. Особенности развития стран Европы и Америки в 1918-1939 гг.

6.3. Вторая мировая война: 1939-1945 гг.

6.4. Новейшая история после 1945 г.

5. Образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения и дистанционные образовательные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе обучения используются следующие образовательные технологии:

Вводная лекция – дает первое целостное представление о дисциплине и ориентирует студента в системе изучения данной дисциплины. Студенты знакомятся с назначением и задачами курса, его ролью и местом в системе учебных дисциплин и в системе подготовки в целом. Дается краткий обзор курса, история развития науки и практики, достижения в этой сфере, имена известных ученых, излагаются перспективные направления исследований. На этой лекции высказываются методические и организационные особенности работы в рамках данной дисциплины, а также дается анализ рекомендуемой учебно-методической литературы.

Академическая лекция (или лекция общего курса) – последовательное изложение материала, осуществляемое преимущественно в виде монолога преподавателя. Требования к академической лекции: современный научный уровень и насыщенная информативность, убедительная аргументация, доступная и понятная речь, четкая структура и логика, наличие ярких примеров, научных доказательств, обоснований, фактов.

Практическое занятие – занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков и закреплению полученных на лекции знаний.

Консультации – вид учебных занятий, являющийся одной из форм контроля самостоятельной работы студентов. На консультациях по просьбе студентов рассматриваются наиболее сложные моменты при освоении материала дисциплины, преподаватель отвечает на вопросы студентов, которые возникают у них в процессе самостоятельной работы.

В процессе обучения используются следующие технологии электронного обучения и дистанционные образовательные технологии:

Электронный учебный курс в LMS Электронный университет Moodle ЯрГУ, в котором:

- представлены задания для самостоятельной работы обучающихся по темам дисциплины;

- осуществляется проведение отдельных мероприятий текущего контроля успеваемости студентов;
- представлены тексты лекций по отдельным темам дисциплины;
- представлен список учебной литературы, рекомендуемой для освоения дисциплины;
- имеется список вопросов для проведения промежуточной аттестации.

6. Перечень лицензионного и (или) свободно распространяемого программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе осуществления образовательного процесса по дисциплине используются: для формирования материалов для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации, для формирования методических материалов по дисциплине:

- программы Microsoft Office;
- Adobe Acrobat Reader.

7. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (при необходимости)

В процессе осуществления образовательного процесса по дисциплине используются:

1. Атоматизированная библиотечно-информационная система «БУКИ-NEXT»: http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_cat_find.php.
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <http://elibrary.ru/>.
3. Электронно-библиотечная система «Юрайт»: <https://urait.ru/>.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (при необходимости), рекомендуемых для освоения дисциплины

а) основная литература

1. Всемирная история в 2 ч. Часть 1. История Древнего мира и Средних веков: учебник для вузов / Г. Н. Питулько, Ю. Н. Полохало, Е. С. Стецкевич, В. В. Шишкин; под редакцией Г. Н. Питулько. — М.: Издательство Юрайт, 2021. — 129 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08094-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469628> (дата обращения: 05.07.2021).

2. Всемирная история в 2 ч. Часть 2. История Нового и Новейшего времени: учебник для вузов / Г. Н. Питулько, Ю. Н. Полохало, Е. С. Стецкевич, В. В. Шишкин; под редакцией Г. Н. Питулько. — М.: Издательство Юрайт, 2021. — 296 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01795-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/470287> (дата обращения: 05.07.2021).

3. История мировых цивилизаций: учебник и практикум для вузов / К. А. Соловьев [и др.]; под редакцией К. А. Соловьева. — М.: Издательство Юрайт, 2021. — 377 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00755-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469629> (дата обращения: 05.07.2021).

б) дополнительная литература

1. История Древнего Востока: учебник для вузов. / под ред. В. И. Кузищина; М-во образования РФ - 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Высшая школа, 2003. — 462 с. 49 экз.

2. История Древнего Рима: тексты и документы: учеб. пособие для вузов : в 2 ч.. Ч. 2, Римское право и общество. / под ред. В. И. Кузищина; УМО по классическому университет. образованию М-ва образования РФ - М.: Высшая школа, 2005. – 320 с. 15 экз.
3. История нового времени: 1600-1799 годы: учеб. пособие для вузов / под ред. А. В. Чудинова, П. Ю. Уварова, Д. Ю. Бовыкина. - 3-е изд., испр., М., Академия, 2012, 381 с. 15 экз.
4. История средних веков: В 2-х томах: Учебник для вузов. / Под ред. С.П.Карпова; М-во образования РФ - 4-е изд. - М.: МГУ, Высшая школа, 2003. – 639с. 46 экз.
5. История средних веков: В 2-х томах: Учебник для вузов. / Под ред. С.П.Карпова; М-во образования РФ - 4-е изд. - М.: МГУ, Высшая школа, 2003. – 431с. 49 экз.
6. История стран и народов: метод. указания / сост. Е. С. Данилов, М. В. Кольцов, О. Д. Куликова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова, Науч.-метод. совет ун-та – Ярославль: ЯрГУ, 2012. – 59 с. 14 экз.
7. Новая история стран Европы и Америки: (второй период): метод. указания. / сост. М. В. Кольцов, В. В. Куликов; Науч.-метод. совет ун-та; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова - Ярославль: Б.и., 2008. – 42 с. 87 экз.
8. Новая история стран Европы и Америки: (первый период) : метод. указания. / сост. М. В. Кольцов, О. Д. Куликова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова, Науч.-метод. совет ун-та - Ярославль: Б.и., 2008. – 39 с. 88 экз.
9. Спиридонова Е. В. Первобытные религиозные верования [Электронный ресурс]: текст лекций. / Е. В. Спиридонова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова, Науч. -метод. совет ун-та – Ярославль: ЯрГУ, 2005. – 59 с. – URL.: <http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20050121.pdf>
10. Спиридонова, Е.В. Антропогенез [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е. В.Спиридонова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль: ЯрГУ, 2017. – 46 с. – URL: <http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20090120.pdf>

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине включает в свой состав специальные помещения:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа;
- учебные аудитории для проведения практических занятий (семинаров);
- учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций;
- учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания технических средств обучения.

Специальные помещения укомплектованы средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде ЯрГУ.

Автор:

Доцент кафедры всеобщей истории, к.и.н. М.В. Кольцов

**Приложение №1 к рабочей программе дисциплины
«Всеобщая история»**

**Фонд оценочных средств
для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации студентов
по дисциплине**

**1. Типовые контрольные задания и иные материалы,
используемые в процессе текущего контроля успеваемости**

**Контрольные задания и иные материалы,
используемые в процессе текущей аттестации
(проверка сформированности УК-5, индикатор ИД-УК-5.1)**

Темы для подготовки докладов/презентаций:

Тема 1. Первобытная история.

1. Проблема возникновения языка и речи.
2. Происхождение брака и семьи.
3. Расогенез и происхождение человеческих рас.
4. Неолитическая революция: зарождение земледелия и скотоводства.
5. Роль металлов в развитии производительных сил: медь, бронза, железо.

Тема 2. История Древнего Востока.

1. Законы Хаммурапи.
2. Научные знания в Древнем Междуречье.
3. Технические достижения и изобретения в Древнем Междуречье.
4. Естественнонаучные представления древних египтян.
5. Технические достижения Древнего Египта.

Тема 3. История Античности.

1. Религия Древней Греции: мифы и боги.
2. Греко-персидские войны.
3. Естественнонаучные знания древних греков: система мира, физика, астрономия.
4. Походы и завоевания Александра Македонского.
5. Пунические войны.
6. Гладиаторские бои и другие массовые зрелища в Древнем Риме.
7. Технические достижения древних римлян.

Тема 4. История европейского Средневековья.

1. Карл Великий.
2. Крестовые походы XI-XIII вв.
3. Столетняя война 1337-1453 г.
4. Средневековые естественнонаучные представления.
5. Иоганн Гуттенберг и изобретение книгопечатания.
6. Леонардо да Винчи как учёный, инженер и изобретатель.

Тема 5. Новая история.

1. Христофор Колумб.
2. Испанские конкистадоры и покорение Нового света.

3. Развитие астрономических представлений в XVI-XVII вв.: Н. Коперник, Г. Галилей, Т. Браге, И. Кеплер.
4. Оливер Кромвель и Английская революция XVII в.
5. Людовик XIV – король Франции.
6. Революция на транспорте в XIX в.: паровой двигатель, паровоз и железные дороги, пароход.
7. Революция в области связи XIX в.: телеграф, телефон, радио.
8. Изобретения XIX в. в сфере фиксации изображения, звука и движения: фотография, фонограф, кинематография.

Презентации должны быть выполнены с помощью программы PowerPoint. Презентация должна иметь титульный слайд (название, автор) и финальный слайд с указанием источников визуальной и текстовой информации (Интернет-ресурсы, источники и исследовательская литература в электронной или бумажной форме). Регламент выступления – 15 мин.

Оценка презентации:

Показатели	Критерии
1. Новизна реферированного текста	<ul style="list-style-type: none"> - актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы	<ul style="list-style-type: none"> - соответствие плана теме презентации; - соответствие содержания теме и плану презентации; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников	<ul style="list-style-type: none"> - круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших публикаций по проблеме (отечественных и зарубежных).
4. Качество презентации и выступления	<ul style="list-style-type: none"> - количество и качество слайдов соответствует содержанию доклада, - оформление слайдов не препятствует восприятию содержания, - на слайдах отражено основное содержание работы, - свободное владение содержанием, ясное и грамотное изложение материала, - выдержан регламент выступления, - свободные и аргументированные ответы на вопросы и замечания.

Шкала оценивания:

0 баллов – полное несоответствие критериям;

1 балл – частичное соответствие критериям;

2 балла – полное соответствие критериям.

Оценка проставляется по количеству набранных баллов:

менее 60% от максимально возможного количества баллов – неудовлетворительно,

60-75% от максимально возможного количества баллов – удовлетворительно,

76-85% от максимально возможного количества баллов – хорошо,

86-100% от максимально возможного количества баллов – отлично.

Тестовое задание №1 по темам 1-3 ЭУК в LMS Moodle –
<https://moodle.uniya.ac.ru/course/view.php?id=17904>

Тестовое задание №2 по темам 4-6 ЭУК в LMS Moodle –
<https://moodle.uniya.ac.ru/course/view.php?id=17904>

Критерии оценивания:

- «незачтено» ставится при условии решения студентом менее 60% теста;
- «зачтено» ставится при условии решения студентом более 60% теста.

2. Список вопросов и (или) заданий для проведения промежуточной аттестации

Вопросы к зачёту (проверка сформированности УК-5, индикатор ИД_УК-5.1):

1. Первобытная история: предмет, особенности и периодизация.
2. Антропогенез.
3. Особенности первобытного мировосприятия, религиозных представлений и искусства.
4. История Древнего мира: предмет, особенности и периодизация.
5. Цивилизации Древнего Междуречья.
6. Основы истории и культуры Древнего Египта.
7. Древнегреческая цивилизация: периодизация и характеристика вклада в европейскую культуру.
8. Основные вехи истории Древнего Рима.
9. История Средневековья: предмет, особенности, периодизация.
10. Европейское Средневековье: основные особенности истории и культуры.
11. Феномен эпохи Возрождения.
12. Новая история: предмет, особенности, периодизация.
13. Особенности перехода Западноевропейских государств от Средневековья к Новому времени: XVI в.
14. Эпоха буржуазных революций XVII-XVIII вв.
15. Особенности социально-экономического и политического развития стран Западной Европы и США в XIX – начале XX вв.
16. Новейшая история: предмет, особенности, периодизация.
17. Особенности развития стран Европы и Америки в 1918-1939 гг.
18. Вторая мировая война: 1939-1945 гг.
19. Новейшая история после 1945 г.

Правила выставления оценки на зачёте

На зачете проверяется сформированность компетенции УК-5 (индикатор ИД_УК-5.1 на основе проверки теоретического материала. При этом учитывается сформированность навыков и умений на практических занятиях во время работы в семестре.

Оценка «зачет» выставляется студенту, у которого сформирована компетенция, получены достаточно полные ответы во время устного собеседования по вопросам.

Оценка «незачтено» выставляется студенту, у которого не сформирована компетенция.

Приложение №2 к рабочей программе дисциплины «Всеобщая история»

Методические указания для студентов по освоению дисциплины

Дисциплина «Всеобщая история» призвана ознакомить студентов с основными закономерностями развития Всемирной истории. Изложение материала строится на последовательной характеристике таких периодов в развитии истории человечества как Первобытность, Древний мир (Древний Восток и Античность), Средние века, Новая и Новейшая история.

Одной из форм изложения учебного материала по дисциплине «Всеобщая история» являются лекции. Это связано в первую очередь с большим объёмом теоретической и фактологической информации, обилием терминов, дат и имён. Кроме того, предусмотрено проведение практических занятий, на которых происходит закрепление лекционного материала, а также демонстрация знаний, полученных при самостоятельной работе с источниками и исследовательской литературой по данной дисциплине.

От студентов требуется посещение лекций и семинарских занятий, обязательное участие в аттестационных испытаниях, выполнение заданий преподавателя. Материал, полученный студентами в ходе лекционных занятий, требует необходимо дома еще раз прорабатывать и при необходимости дополнять информацией, полученной на консультациях, практических занятиях или из учебной литературы. Особо ценится активная работа на семинарах (умение вести дискуссию, творческий подход к анализу текстов и документов, способность четко и емко формулировать свои мысли), а также степень подготовки к контрольным работам.

Для проверки и контроля усвоения теоретического материала в течение обучения проводятся мероприятия текущей аттестации в виде контрольных и самостоятельных работ. Также проводятся консультации (при необходимости) по разбору заданий для самостоятельной работы, которые вызвали затруднения.

В конце освоения дисциплины студенты сдают зачёт, который проводится по указанному выше списку вопросов. Зачёт выставляется по итогам устного ответа.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы магистрантов по дисциплине

Для самостоятельной работы в качестве учебно-методического обеспечения рекомендуется использовать литературу, указанную в разделе № 8 данной рабочей программы.

Для самостоятельной работы особенно рекомендуется использовать учебную учебно-методическую литературу, доступную в библиотеке ЯрГУ им. П.Г. Демидова.

Для самостоятельного подбора литературы в библиотеке ЯрГУ рекомендуется использовать:

1. Личный кабинет (http://lib.uniylar.ac.ru/opac/bk_login.php) дает возможность получения on-line доступа к списку выданной в автоматизированном режиме литературы, просмотра и копирования электронных версий изданий сотрудников университета (учеб. и метод. пособия, тексты лекций и т.д.) Для работы в «Личном кабинете» необходимо зайти на сайт Научной библиотеки ЯрГУ с любой точки, имеющей доступ в Internet, в пункт меню «Электронный каталог»; пройти процедуру авторизации, выбрав вкладку «Авторизация», и заполнить представленные поля информации.

2. Электронная библиотека учебных материалов ЯрГУ (http://www.lib.uniylar.ac.ru/opac/bk_cat_find.php) содержит более 2500 полных текстов учебных и учебно-методических материалов по основным изучаемым дисциплинам, изданных в университете. Доступ в сети университета, либо по логину/пароллю.

3. Электронная картотека «Книгообеспеченность»

(http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_bookreq_find.php) раскрывает учебный фонд научной библиотеки ЯрГУ, предоставляет оперативную информацию о состоянии книгообеспеченности дисциплин основной и дополнительной литературой, а также цикла дисциплин и специальностей. Электронная картотека «Книгообеспеченность» доступна в сети университета и через Личный кабинет.