

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Вятский государственный университет»  
(ВятГУ)  
г. Киров

Утверждаю  
Директор/Декан Ковязина Г. В.



Номер регистрации  
РПД\_3-44.03.01.63\_2019\_99641  
Актуализировано: 27.04.2021

**Рабочая программа дисциплины**  
**Методика обучения физической культуре в специальных медицинских**  
**группах**

	наименование дисциплины
Квалификация выпускника	Бакалавр
Направление подготовки	44.03.01 шифр
	Педагогическое образование наименование
Направленность (профиль)	3-44.03.01.63 шифр
	Физическая культура и спорт наименование
Формы обучения	Заочная, Очная наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры (ОРУ) наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры (ОРУ) наименование

## Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Ковязина Галина Викторовна

---

ФИО

## Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины	Получение знаний, формирование умений и навыков студентов по основными организационно-педагогическими и методическими аспектами работы в области физической культуры с учащимися, отнесенными к специально медицинской группе
Задачи дисциплины	<p>изучение и анализ содержания федерального государственного образовательного стандарта;</p> <p>ознакомление с организацией, структурой и содержанием современных программ и методик физического воспитания учащихся специальных медицинских групп на различных формах занятий;</p> <p>освоение теоретических знаний, практических умений и навыков в области физического воспитания, учащихся специальных медицинских групп на различных формах занятий;</p> <p>освоение методологических основ осуществления педагогической деятельности при обучении физической культурой обучающихся, отнесенных к специальным медицинским группам;</p> <p>овладение методиками реализация программы учебной дисциплины "Физическая культура" для учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе;</p> <p>овладение методами анализа учебной деятельности обучающихся, отнесенных к специальным медицинским группам;</p> <p>освоение методик проведения занятий физической культурой в специальных медицинских группах.</p>

### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

#### Компетенция ОПК-5

Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении		
Знает	Умеет	Владеет
требования к занятиям физической культурой обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе; методы развития физических качеств. контроля за физическим развитием и двигательной подготовленностью	применять методы контроля и оценки сформированности результатов образования обучающихся; корректировать трудности в обучении	навыками осуществления контроля на занятиях по физической культуре в специальных медицинских группах, оценки сформированности результатов образования обучающихся

#### Компетенция ОПК-8

Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний		
Знает	Умеет	Владеет
Теоретические основы методики обучения	использовать специальные научные знания в рамках	Опытом разработки элементов образовательной

физической культуре обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе	осуществления педагогической деятельности в области обучения физической культуре обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе	программы по физической культуре обучающихся, отнесенных к специальным медицинским группам
--	---	--

**Структура дисциплины**  
**Тематический план**

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Теоретико-методические основы организации занятия в специальной медицинской группе	ОПК-5, ОПК-8
2	Методика обучения физической культуры в специальных медицинских группах	ОПК-8
3	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ОПК-5, ОПК-8

**Формы промежуточной аттестации**

Зачет	Не предусмотрен (Очная форма обучения) Не предусмотрен (Заочная форма обучения)
Экзамен	8 семестр (Очная форма обучения) 9 семестр (Заочная форма обучения)
Курсовая работа	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная форма обучения)
Курсовой проект	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная форма обучения)

### Трудоемкость дисциплины

Форма обучения	Курсы	Семестры	Общий объем (трудоемкость)		Контактная работа, час	в том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час				Самостоятельная работа, час	Курсовая работа (проект), семестр	Зачет, семестр	Экзамен, семестр
			Часов	ЗЕТ		Всего	Лекции	Семинарские, практические занятия	Лабораторные занятия				
Очная форма обучения	4	8	144	4	80.5	50	18	32	0	63.5			8
Заочная форма обучения	4, 5	8, 9	144	4	30.5	28	6	22	0	113.5			9

## Содержание дисциплины

### Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Теоретико-методические основы организации занятия в специальной медицинской группе»</b>		<b>44.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	Содержание Федерального государственного образовательного стандарта, требования к организации занятий физической культурой в специальных медицинских группах	2.00
Л1.2	Общая характеристика работы с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе	2.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П1.1	Методы развития двигательной подготовленности. Классификация физических упражнений и форм занятий, применяемых на занятиях в специальных медицинских группах	2.00
П1.2	Технология комплектования учащихся в медицинские группы	2.00
П1.3	Особенности построения урока в специальной медицинской группе в школе	2.00
П1.4	Анализ результатов учебной деятельности учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе	2.00
П1.5	Методы диагностики физического развития и двигательной подготовленности	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Технология комплектования учащихся в медицинские группы	4.00
С1.2	Дидактические принципы; основные методические положения; самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	4.00
С1.3	Особенности построения урока в специальной медицинской группе	4.00
С1.4	Методы диагностики физического развития и двигательной подготовленности	6.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	12.00
<b>Раздел 2 «Методика обучения физической культуры в специальных медицинских группах»</b>		<b>73.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л2.1	Содержание и организационно-методические особенности построения урока в специальных медицинских группах в школе	2.00
Л2.2	Методики обучения физической культуре с учащимися	4.00

	специальных медицинских групп	
Л2.3	Педагогический контроль на занятиях с учащимися специальных медицинских групп	4.00
Л2.4	Особенности организации занятий лечебной гимнастикой с учащимися специальных медицинских групп	2.00
Л2.5	Методика организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися специальной медицинской группы	2.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Содержание и организационно-методические особенности построения урока в специальных медицинских группах в школе	2.00
П2.2	Методы развития физических качеств	2.00
П2.3	Методики обучения физической культуре с учащимися специальных медицинских групп	2.00
П2.4	Методики обучения физической культуре с учащимися специальных медицинских групп	2.00
П2.5	Педагогический контроль на занятиях с учащимися специальных медицинских групп	2.00
П2.6	Методика организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися специальной медицинской группы	2.00
П2.7	Методика занятий лечебной гимнастикой с учащимися специальных медицинских групп при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	2.00
П2.8	Методика занятий лечебной гимнастикой с учащимися специальных медицинских групп при заболеваниях дыхательной системы	2.00
П2.9	Методика занятий лечебной гимнастикой с учащимися специальных медицинских групп при заболеваниях нервной системы	2.00
П2.10	Методика занятий лечебной гимнастикой с учащимися специальных медицинских групп при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата	2.00
П2.11	Методика занятий лечебной гимнастикой с учащимися специальных медицинских групп при заболеваниях пищеварительной системы и нарушениях обмена веществ	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С2.1	Содержание и организационно-методические особенности построения урока в специальных медицинских группах в школе	4.00
С2.2	Методики обучения физической культуре с учащимися специальных медицинских групп	4.00
С2.3	Педагогический контроль на занятиях с учащимися специальных медицинских групп	4.00
С2.4	Особенности организации занятий лечебной	5.00



	гимнастикой с учащимися специальных медицинских групп	
C2.5	Методика организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися специальной медицинской группы	4.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	16.00
<b>Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>27.00</b>
ЭЗ.1	Подготовка к сдаче экзамена	24.50
КВР3.1	Консультация перед экзаменом	2.00
КВР3.2	Сдача экзамена	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>144.00</b>

### Заочная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Теоретико-методические основы организации занятия в специальной медицинской группе»</b>		<b>68.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	Содержание Федерального государственного образовательного стандарта, требования к организации занятий физической культурой в специальных медицинских группах	2.00
Л1.2	Общая характеристика работы с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе	2.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П1.1	Методы развития двигательной подготовленности. Классификация физических упражнений и форм занятий, применяемых на занятиях в специальных медицинских группах	2.00
П1.2	Технология комплектования учащихся в медицинские группы	
П1.3	Особенности построения урока в специальной медицинской группе в школе	2.00
П1.4	Анализ результатов учебной деятельности учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе	2.00
П1.5	Методы диагностики физического развития и двигательной подготовленности	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Технология комплектования учащихся в медицинские группы	12.00
С1.2	Дидактические принципы; основные методические положения; самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	12.00
С1.3	Особенности построения урока в специальной	16.00

	медицинской группе	
C1.4	Методы диагностики физического развития и двигательной подготовленности	16.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 2 «Методика обучения физической культуры в специальных медицинских группах»</b>		<b>67.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л2.1	Содержание и организационно-методические особенности построения урока в специальных медицинских группах в школе	2.00
Л2.2	Методики обучения физической культуре с учащимися специальных медицинских групп	
Л2.3	Педагогический контроль на занятиях с учащимися специальных медицинских групп	
Л2.4	Особенности организации занятий лечебной гимнастикой с учащимися специальных медицинских групп	
Л2.5	Методика организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися специальной медицинской группы	
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Содержание и организационно-методические особенности построения урока в специальных медицинских группах в школе	2.00
П2.2	Методы развития физических качеств	2.00
П2.3	Методики обучения физической культуре с учащимися специальных медицинских групп	2.00
П2.4	Методики обучения физической культуре с учащимися специальных медицинских групп	2.00
П2.5	Педагогический контроль на занятиях с учащимися специальных медицинских групп	2.00
П2.6	Методика организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися специальной медицинской группы	
П2.7	Методика занятий лечебной гимнастикой с учащимися специальных медицинских групп при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	2.00
П2.8	Методика занятий лечебной гимнастикой с учащимися специальных медицинских групп при заболеваниях дыхательной системы	
П2.9	Методика занятий лечебной гимнастикой с учащимися специальных медицинских групп при заболеваниях нервной системы	2.00
П2.10	Методика занятий лечебной гимнастикой с учащимися специальных медицинских групп при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата	
П2.11	Методика занятий лечебной гимнастикой с учащимися	

	специальных медицинских групп при заболеваниях пищеварительной системы и нарушениях обмена веществ	
<b>Самостоятельная работа</b>		
C2.1	Содержание и организационно-методические особенности построения урока в специальных медицинских группах в школе	12.00
C2.2	Методики обучения физической культуре с учащимися специальных медицинских групп	8.00
C2.3	Педагогический контроль на занятиях с учащимися специальных медицинских групп	10.00
C2.4	Особенности организации занятий лечебной гимнастикой с учащимися специальных медицинских групп	13.00
C2.5	Методика организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися специальной медицинской группы	8.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>9.00</b>
ЭЗ.1	Подготовка к сдаче экзамена	6.50
КВР3.1	Консультация перед экзаменом	2.00
КВР3.2	Сдача экзамена	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>144.00</b>

Содержание дисциплины данной рабочей программы используется при обучении по индивидуальному учебному плану, при ускоренном обучении, при применении дистанционных образовательных технологий и электронном обучении (при наличии).

## **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Успешное освоение дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции, семинарские, практические и лабораторные занятия (при их наличии), получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Тематика лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендованным программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью семинарских занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе.

Целью практических и лабораторных занятий является формирование у обучающихся умений и навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса.

Семинарские, практические и лабораторные занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Для успешного участия в семинарских, практических и лабораторных занятиях обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют обучающемуся возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение

задач, подготовка докладов, написание рефератов, публикация тезисов, научных статей, подготовка и защита курсовой работы / проекта и другие), которые ориентированы на глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.

Обучающимся рекомендуется систематически отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки.

Внутренняя система оценки качества освоения дисциплины включает входной контроль уровня подготовленности обучающихся, текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию, направленную на оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (в том числе результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) при наличии).

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущего контроля, проводимого в течение освоения дисциплины.

Процедура оценивания результатов освоения дисциплины осуществляется на основе действующих локальных нормативных актов ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», с которыми обучающиеся знакомятся на официальном сайте университета [www.vyatsu.ru](http://www.vyatsu.ru).

## **Учебно-методическое обеспечение дисциплины, в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающегося по дисциплине**

### **Учебная литература (основная)**

1) Медведева, Л. Е. Организация и методика проведения занятий в специальных медицинских группах / Л.Е. Медведева. - Омск : Издательство СибГУФК, 2006. - 116 с. - Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274686/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

2) Агеев, А. Физическая культура и спорт в специальной медицинской группе : учебное пособие / А. Агеев, А. М. Дауров, В. Е. Кульчицкий, Г. А. Литвина [и др.]. - Ставрополь : СГПИ, 2018. - 196 с. - ISBN 978-5-903998-92-0 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/117676> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

3) Лечебная физическая культура : учебник для вузов / под ред. С. Н. Попова. - М. : Академия, 2004. - 416 с. - 183.04 р. - Текст : непосредственный.

### **Учебная литература (дополнительная)**

1) Черкасова, И. В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза : учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 128 с. - ISBN 978-5-4475-4897-1 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344711/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

2) Бокач, В. М. Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп : учебное пособие / В.М. Бокач. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2018. - 80 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8158-1994-8 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494284/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

### **Учебно-методические издания**

1) Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе : учебно-методическое пособие. - Иркутск : ИГМУ, 2018. - 90 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/158748> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

### **Электронные образовательные ресурсы**

1) Портал дистанционного обучения ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://mooc.do-kirov.ru/>

- 2) Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [электронный ресурс] / - Режим доступа: [https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program\\_ID=3-44.03.01.63](https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-44.03.01.63)
- 3) Личный кабинет студента на официальном сайте ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <https://new.vyatsu.ru/account/>
- 4) Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

### **Электронные библиотечные системы (ЭБС)**

- ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)
- ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)
- ЭБС «Университетская библиотека online» ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru))
- Внутренняя электронно-библиотечная система ВятГУ (<http://lib.vyatsu.ru/>)
- ЭБС «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru>)

### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

- ГАРАНТ
- КонсультантПлюс
- Техэксперт: Нормы, правила, стандарты
- Роспатент (<https://www1.fips.ru/elektronnye-servisy/informatsionno-poiskovaya-sistema>)
- Web of Science® (<http://webofscience.com>)

## Материально-техническое обеспечение дисциплины

### Демонстрационное оборудование

Перечень используемого оборудования
Ноутбук Aser Extensa
ПРОЕКТОР NEC M230X
Усилитель Microlad V-3830 silver 80x2,50x3 Вт
Экран настенный Draper Luma 120",175x234

### Специализированное оборудование

Перечень используемого оборудования
Динамометр
МЯЧИ ДЛЯ ПАРАЛИМПИЙСКОГО БОЧЧА HANDI LIFE SPORT (МЯГКИЕ), ЖЕСТКИЙ КЕЙС
МЯЧИ ДЛЯ ПАРАЛИМПИЙСКОГО БОЧЧА HANDI LIFE SPORT (СРЕДНЕ-МЯГКИЕ), ЖЕСТКИЙ КЕЙС
МЯЧИ ДЛЯ ПАРАЛИМПИЙСКОГО БОЧЧА HANDI LIFE SPORT (СРЕДНИЕ), ЖЕСТКИЙ КЕЙС
ПУЛЬСОКСИМЕТР YX 300 АРМЕД
СЕКУНДОМЕР СОПр-2А-3-000
Спирометр



**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе лицензионное и свободно распространяемое ПО (включая ПО отечественного производства)**

№ п.п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO
2	Microsoft Office 365 ProPlusEdu ALNG SubsVL MVL AddOn toOPP	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами
3	Office Professional Plus 2016	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями
4	Windows Professional	Операционная система
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение
6	Справочная правовая система «Консультант Плюс»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
7	Электронный периодический справочник ГАРАНТ Аналитик	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.
9	МойОфис Стандартный	Набор приложений для работы с документами, почтой, календарями и контактами на компьютерах и веб браузерах

Обновленный список программного обеспечения данной рабочей программы находится по адресу:  
[https://www.vyatsu.ru/php/list\\_it/index.php?op\\_id=99641](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=99641)