

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

Утверждаю
Директор/Декан Мартинсон Е. А.



Номер регистрации
РПД_3-06.03.01.01_2020_114836
Актуализировано: 11.02.2021

Рабочая программа дисциплины
Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

	наименование дисциплины
Квалификация выпускника	Бакалавр пр.
Направление подготовки	06.03.01 шифр
	Биология наименование
Направленность (профиль)	3-06.03.01.01 шифр
	Микробиология наименование
Формы обучения	Очная наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра физического воспитания (ОРУ) наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра микробиологии (ОРУ) наименование

Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Авдеева Марина Сейфулаховна

ФИО

Боков Александр Владимирович

ФИО

Крестьянинова Ольга Викторовна

ФИО

Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности
Задачи дисциплины	<p>понимание роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; - обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; - приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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

Компетенция ОК-8

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
Знает	Умеет	Владеет
понятия и категории, характеризующие физические здоровье и здоровый образ жизни человека; основы и принципы здорового образа жизни человека; основные	использовать принципы здорового образа жизни человека, применять основные методы физического воспитания и самовоспитания; укреплять свое физическое здоровье	опытом использования принципов здорового образа жизни; опытом применения основных методов физического воспитания и самовоспитания; навыками

методы физического воспитания и самовоспитания		укрепления своего физического здоровья
--	--	--

Структура дисциплины
Тематический план

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Общефизическая подготовка. Первый семестр реализации программы	ОК-8
2	Спортивная специализация (дисциплины по выбору). Первый семестр реализации программы	ОК-8
3	Общефизическая подготовка. Второй семестр реализации программы	ОК-8
4	Спортивная специализация (дисциплины по выбору). Второй семестр реализации программы	ОК-8
5	Общефизическая подготовка. Третий семестр реализации программы.	ОК-8
6	Спортивная специализация (дисциплины по выбору). Третий семестр реализации программы	ОК-8
7	Общефизическая подготовка. Четвертый семестр реализации программы.	ОК-8
8	Спортивная специализация (дисциплины по выбору). Четвертый семестр реализации программы	ОК-8
9	Общефизическая подготовка. Пятый семестр реализации программы	ОК-8
10	Спортивная специализация (дисциплины по выбору). Пятый семестр реализации программы	ОК-8
11	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ОК-8

Формы промежуточной аттестации

Зачет	2, 3, 4, 5, 6 семестр (Очная форма обучения)
Экзамен	Не предусмотрен (Очная форма обучения)
Курсовая работа	Не предусмотрена (Очная форма обучения)
Курсовой проект	Не предусмотрена (Очная 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	1, 2, 3	2, 3, 4, 5, 6	328	0	234.5	162	0	162	0	93.5		2, 3, 4, 5, 6	

Содержание дисциплины

Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
Раздел 1 «Общефизическая подготовка. Первый семестр реализации программы»		48.00
Семинары, практические занятия		
П1.1	Изучение техники бега	6.00
П1.2	Средства и методы развития выносливости	4.00
Самостоятельная работа		
С1.1	Методика развития физических способностей с использованием новых видов (систем) физических упражнений	20.50
Контактная внеаудиторная работа		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	17.50
Раздел 2 «Спортивная специализация (дисциплины по выбору). Первый семестр реализации программы»		20.00
Семинары, практические занятия		
П2.1	Изучение техники избранного вида спорта	12.00
П2.2	Изучение тактики избранного вида спорта	8.00
Раздел 3 «Общефизическая подготовка. Второй семестр реализации программы»		48.00
Семинары, практические занятия		
П3.1	Изучение техники легкоатлетических прыжков	6.00
П3.2	Средства и методы развития скоростных способностей и быстроты	8.00
Самостоятельная работа		
С3.1	Методика развития физических способностей с использованием новых видов (систем) физических упражнений	18.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР3.1	Контактная внеаудиторная работа	16.00
Раздел 4 «Спортивная специализация (дисциплины по выбору). Второй семестр реализации программы»		20.00
Семинары, практические занятия		
П4.1	Изучение техники избранного вида спорта	12.00
П4.2	Изучение тактики избранного вида спорта	8.00
Раздел 5 «Общефизическая подготовка. Третий семестр реализации программы.»		10.00
Семинары, практические занятия		
П5.1	Изучение техники легкоатлетических метаний	4.00
П5.2	Средства и методы развития гибкости	6.00
Раздел 6 «Спортивная специализация (дисциплины по выбору). Третий семестр реализации программы»		58.00
Семинары, практические занятия		

П6.1	Спортивное совершенствование в избранном виде спорта	12.00
П6.2	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	10.00
Самостоятельная работа		
С6.1	Спортивное самосовершенствование	19.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР6.1	Контактная внеаудиторная работа	17.00
Раздел 7 «Общефизическая подготовка. Четвертый семестр реализации программы.»		12.00
Семинары, практические занятия		
П7.1	Средства и методы развития силовых способностей	12.00
Раздел 8 «Спортивная специализация (дисциплины по выбору). Четвертый семестр реализации программы»		56.00
Семинары, практические занятия		
П8.1	Спортивное совершенствование в избранном виде спорта	12.00
П8.2	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта	10.00
Самостоятельная работа		
С8.1	Спортивное самосовершенствование	18.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР8.1	Контактная внеаудиторная работа	16.00
Раздел 9 «Общефизическая подготовка. Пятый семестр реализации программы»		6.00
Семинары, практические занятия		
П9.1	Средства и методы развития координационных способностей	6.00
Раздел 10 «Спортивная специализация (дисциплины по выбору). Пятый семестр реализации программы»		30.00
Семинары, практические занятия		
П10.1	Спортивное совершенствование в избранном виде спорта	14.00
П10.2	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорт	12.00
Самостоятельная работа		
С10.1	Спортивное самосовершенствование	0.50
Контактная внеаудиторная работа		
КВР10.1	Контактная внеаудиторная работа	3.50
Раздел 11 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»		20.00
311.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
311.2	Подготовка к сдаче зачета	3.50
311.3	Подготовка к сдаче зачета	3.50
311.4	Подготовка к сдаче зачета	3.50
311.5	Подготовка к сдаче зачета	3.50
КВР11.1	Сдача зачета	0.50
КВР11.2	Сдача зачета	0.50
КВР11.3	Сдача зачета	0.50

КВР11.4	Сдача зачета	0.50
КВР11.5	Сдача зачета	0.50
ИТОГО		328.00

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.

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

Учебная литература (основная)

1) Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. - Москва|Берлин : Директ-Медиа, 2020. - 106 с. : ил. - ISBN 978-5-4499-0718-9 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

2) Физическая культура и спорт : учебное пособие / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин, Л.Н. Шелкова, С.А. Барченко. - Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. - 372 с. : ил., табл. - Библиогр. с. 293-294. - ISBN 978-5-8064-2668-1 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

Учебно-методические издания

1) Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов : учебное пособие / Т. А. Зенкова. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - ISBN 978-5-88814-921-8 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/153534> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

2) Васельцова, И. А. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе = Athletic gymnastics. Powerlifting. Features of the organization of classes in high school : teathing guide : учебное пособие / И. А. Васельцова, Д. О. Белов, А. Б. Бродецкий, Н. В. Мостовая, Ю. О. Аверясова. - Самара : СамГУПС, 2019. - 186 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/145819> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

3) Полевой, Георгий Георгиевич. Методика проведения занятий по физической культуре в вузе : учеб. пособие для студентов направлений 49.03.01 и 49.04.01 / Г. Г. Полевой ; ВятГУ, Пединститут, ФФКС, каф. ФВ. - Киров : ВятГУ, 2018. - 90 с. - Б. ц. - Текст : непосредственный.

4) Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. - Новосибирск : НГТУ, 2019. - 80 с. - ISBN 978-5-7782-3932-6 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/152335> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

5) Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов. - Москва|Берлин : Директ-Медиа, 2019. - 179 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 143-145. - ISBN 978-5-4475-2783-9 : Б. ц. - URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

6) Попова, Наталья Юрьевна. Особенности занятий оздоровительным фитнесом в вузе : учеб.-метод. пособие для студентов, преподавателей физической культуры, специалистов-инструкторов / Н. Ю. Попова ; ВятГУ, Пединститут, ФФКС, каф. ФВ. - Киров : ВятГУ, 2019. - Б. ц. - Текст : электронный.

7) 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.

8) Авдеева, Марина Сейфулаховна. Различные направления фитнеса на занятиях по физической культуре в вузе : учеб.-метод. пособие для бакалавров всех направлений подгот. / М. С. Авдеева, М. Г. Микрюкова ; ВятГУ, Пединститут, ФФКС, каф. СДиМО. - Киров : ВятГУ, 2017. - 68 с. - Б. ц. - URL: <https://lib.vyatsu.ru> (дата обращения: 16.12.2016). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

9) Мищенко, Наталья Валерьевна. Применение упражнений аэробной направленности на занятиях по физической культуре в вузе : учеб. пособие для бакалавров всех направлений подгот. / Н. В. Мищенко, М. С. Авдеева ; ВятГУ, Пединститут, ФФКС, каф. ФВ. - Киров : ВятГУ, 2017. - 61 с. - Б. ц. - URL: <https://lib.vyatsu.ru> (дата обращения: 28.02.2017). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

10) Шубина, Марина Владимировна. Использование средств легкой атлетики на занятиях по физической культуре в вузе : учеб. пособие для студентов всех направлений подготовки / М. В. Шубина, Н. В. Мищенко ; ВятГУ, Пединститут, ФФКС, каф. ФВ. - Киров : ВятГУ, 2019. - Б. ц. - 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=3-06.03.01.01

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)
- 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

Специализированное оборудование

Перечень используемого оборудования
БЕГОВАЯ ДОРОЖКА HASTTINGS СТ-100
БЕГОВАЯ ДОРОЖКА LARSEN GLP-3205
БЛИН ДЛЯ ШТАНГИ D50ММ 20КГ
БЛИН ДЛЯ ШТАНГИ D50ММ 25КГ
БЛИН ОБРЕЗИНЕННЫЙ ЧЕРНЫЙ D-51ММ 25КГ
БОТИНКИ ИМПОРТ.
БОТИНКИ ЛЫЖ.СОЛОМОН
БОТИНКИ ЛЫЖН.АДИДАС
ВЕЛОТРЕНАЖЕР BODY SCULPTURE СПИН-БАЙК SE-4600
ВЕРТИКАЛЬНАЯ+ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ТЯГА
ВОРОТА ФУТБОЛЬНЫЕ DEMIX 245*155СМ
ГАКК-МАШИНА+ЖИМ НОГАМИ
ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ ROMANA 207.04.00
ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ
ГРИФ W-ОБР. D50ММ ЗАМОК ПРУЖИНА
ГРИФ ДЛЯ ШТАНГИ "ОЛИМПИЙСКИЙ"
ГРИФ ДЛЯ ШТАНГИ УСИЛЕННЫЙ "ОЛИМПИЙСКИЙ" d=50мм, L-2200
ГРИФ ДЛЯ ШТАНГИ D50ММ L2,2М ДЛЯ ШТАНГИ ЛЕСО ПРО+
КОЛЬЦО Б/Б С АМОРТ.
ЛИСТЫ ТАТАМИ 1М*2М
ЛЫЖИ "ФИШЕР"
ЛЫЖИ FISCHER RCS классические с креплениями
ЛЫЖИ Fisher Carbon
ЛЫЖИ FISCHER SKATE 187см
ЛЫЖИ ROSSIGNOL X-TRIAM
ЛЫЖИ БЕГОВЫЕ FISHER
ЛЫЖИ ГОНОЧНЫЕ *ФИШЕР*
ЛЫЖИ ГОНОЧНЫЕ *ФИШЕР*
ЛЫЖНЫЕ ПАЛКИ
ЛЫЖНЫЕ ПАЛКИ SMIX
ЛЫЖНЫЕ ПАЛКИ SWIX
МЯЧ БАСКЕТБОЛЬНЫЙ MOLTEN P. 7
Мяч в/б "MIKASA MVA200" p. 5
ПАЛКИ ГОНОЧНЫЕ*SWIS*
ПАЛКИ ЛЫЖНЫЕ *SWIX*
ПАЛКИ ЛЫЖНЫЕ*СФИНКС*

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=114836