

---

## ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

---

ИЗДАНИЕ ПОДГОТОВЛЕНО В РАМКАХ СОВМЕСТНОГО ПРОЕКТА  
МИНИСТЕРСТВА ФИНАНСОВ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И ВСЕМИРНОГО БАНКА  
«СОДЕЙСТВИЕ ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ  
И РАЗВИТИЮ ФИНАНСОВОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

ОБУЧЕНИЕ



*Учимся разумному финансовому поведению*

ТВОЙ А+ АКТИВ

ЕЛЕНА САВИЦКАЯ

# ФИНАНСОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ

---

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

---

ИННОВАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ АПРОБАЦИИ  
УЧЕБНОГО КУРСА ПО ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ (ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО ОСНОВНЫМ ПРОГРАММАМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ)

МОСКВА



2014

УДК 0000  
ББК 0000  
С13

Оригинал-макет

*Проект «Разработка дополнительных образовательных программ по развитию финансовой грамотности обучающихся общеобразовательных учреждений и образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования»*

Руководитель: *В. С. Автономов*,  
член-корреспондент РАН, доктор экономических наук, профессор НИУ ВШЭ

Руководитель авторского коллектива: *И. В. Липсиц*,  
доктор экономических наук, профессор НИУ ВШЭ

Научный консультант: *Л. С. Гребнев*,  
доктор экономических наук, профессор НИУ ВШЭ

Издательство «ВИТА-ПРЕСС» – победитель конкурса на разработку УМК  
в рамках Проекта

«Финансовая грамотность» — целостная система учебных курсов для дополнительного образования обучающихся, впервые разработанная в России. Для каждого курса создан учебно-методический комплект, включающий материалы для обучающихся, учебную программу, методические рекомендации для педагога, контрольные измерительные материалы и материалы для родителей.

Учебные материалы содержат значительный объём информации, что позволяет использовать их не только в учебном процессе, но и во внеурочной деятельности — для самообразования обучающихся, реализации их индивидуальной образовательной траектории, совместной работы с родителями и др.

Автор: *Елена Савицкая*,  
кандидат экономических наук, профессор НИУ ВШЭ

### **Савицкая, Е. В.**

С13 Финансовая грамотность: учебная программа. Профессиональное обучение / Е. В. Савицкая. — М.: ВИТА-ПРЕСС, 2014. — 16 с. (Дополнительное образование: Серия «Учимся разумному финансовому поведению»).

ISBN 0000000

Учебная программа ориентирована на компетентностный подход в обучении и активную учебно-познавательную деятельность обучающихся. Программа предусматривает получение не только базовых знаний в финансовой сфере (предметные результаты), но также определённого набора умений, компетенций, личных характеристик и установок (метапредметные и личностные результаты) в соответствии с ФГОС.

УДК 0000  
ББК 0000

ISBN 0000000

© Савицкая Е. В., 2014  
© Художественное оформление.  
ООО Издательство «ВИТА-ПРЕСС», 2014  
Все права защищены

## СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
II. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	8
III. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ЗАНЯТИЙ.....	9
IV. ФОРМЫ ОЦЕНИВАНИЯ.....	11
V. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ: БАЗОВЫЕ ПОНЯТИЯ ПО КАЖДОЙ ТЕМЕ.....	12
VI. ЛИТЕРАТУРА.....	14

---

## ● I. Пояснительная записка

---

### **1. Необходимость изучения курса «Финансовая грамотность».**

В ситуации глобального финансового кризиса даже западные экономисты и общественные деятели поднимают вопрос о необходимости повышения финансовой грамотности населения и улучшения финансовой подготовки в школе. Для нашей страны этот вопрос является гораздо более актуальным в связи с тем, что у российских граждан практически отсутствует опыт жизни в условиях рыночной экономики. Как следствие, многие семьи не умеют рационально распорядиться своими доходами и сбережениями, правильно оценить возможные риски на финансовых рынках, часто становятся жертвами финансовых мошенников.

Поэтому был разработан специальный учебно-методический комплекс (УМК), включающий в себя следующие элементы:

- учебная программа,
- материалы для обучающихся по основным программам профессионального обучения,
- методические рекомендации для преподавателя,
- контрольные измерительные материалы (КИМы),
- материалы для родителей.

### **2. Цели УМК:**

- повышение уровня финансовой грамотности обучающихся по основным программам профессионального обучения посредством освоения базовой системы понятий из сферы финансов и приобретения практических навыков управления личными финансами;
- повышение уровня финансовой грамотности их родителей посредством выполнения специальных практических заданий совместно со своими детьми;
- обеспечение преподавателей методическими материалами, необходимыми для проведения занятий по курсу «Финансовая грамотность».

### **3. Результаты обучения.**

#### *3.1. Личностные:*

1) воспитание патриотизма, уважения к Отечеству, чувства ответственности и долга перед Родиной; формирование гражданской позиции ответственного члена российского общества, осознающего свои права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства;

2) формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений;

3) формирование уважительного отношения к труду и отношения к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных и общественных проблем, владение этикой трудовых отношений;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

6) развитие этического подхода и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к своим поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, формирование уважительного, ответственного и заботливого отношения к членам своей семьи, нравственного сознания и поведения в семье;

9) формирование способности делать осознанный выбор из различных возможностей реализации собственных жизненных планов при постановке финансовых целей и готовности к самостоятельной, творческой, ответственной деятельности в процессе финансового планирования жизни.

### 3.2. Метапредметные:

- 1) способность организовывать собственную деятельность исходя из целей и способов их достижения, определённых руководителем (ОК-2);
- 2) умение анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы (ОК-3);
- 3) готовность осуществлять поиск информации, необходимой для выполнения профессиональных задач (ОК-4);
- 4) способность использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности (ОК-5);
- 5) умение работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами (ОК-6);
- 6) способность определять назначение и функции финансовых институтов, использовать различные финансовые инструменты для повышения благосостояния семьи;
- 7) способность оценивать влияние образования, профессиональной подготовки и повышения квалификации на последующую карьеру и личные доходы;
- 8) умение определять приоритетные расходы, составлять бюджет семьи, осуществлять анализ бюджета и оптимизировать его для формирования сбережений;
- 9) умение соотносить доходность и риск при размещении сбережений в банках, оценивать необходимость использования кредитов для решения своих финансовых проблем и проблем семьи;
- 10) способность учитывать финансовые риски в процессе принятия решений, связанных с расходами и сбережениями, на основе информации об инфляции, изменении валютного курса, экономических кризисах.

### 3.3. Предметные.

В результате освоения курса обучающиеся должны знать, как:

- 1) рассчитывать доходы своей семьи, полученные из разных источников и остающиеся в распоряжении после уплаты налогов;
- 2) пользоваться своими правами на рабочем месте и в случае увольнения;
- 3) использовать профсоюз для защиты прав работников и улучшения условий их труда;
- 4) получить пособие по безработице в случае необходимости;

- 5) читать диаграммы, таблицы и графики;
- 6) рационально использовать полученные доходы на разных этапах жизни семьи;
- 7) контролировать свои расходы и использовать разные способы экономии денег;
- 8) отличить плановую покупку от импульсивной, купить нужный товар по более низкой цене; рассчитать общую стоимость владения (ОСВ);
- 9) правильно обсуждать и согласовывать с другими членами семьи финансовые вопросы;
- 10) составлять бюджет семьи, оценивать его дефицит (профицит), выявлять причины возникновения дефицита бюджета и пути его ликвидации;
- 11) определять приоритеты, если доходы не соответствуют запланированным расходам; пользоваться методом замкнутого круга расходов;
- 12) достигать поставленных финансовых целей через управление семейным бюджетом;
- 13) выбрать из банковских сберегательных вкладов тот, который в наибольшей степени отвечает поставленной цели; рассчитать процентный доход по вкладу;
- 14) оценить, что предпочтительнее в данный момент – сберегательный вклад в банке, вложение денег в ПИФ или страхование жизни;
- 15) правильно выбрать ПИФ для размещения денежных средств;
- 16) найти информацию об изменениях курсов валют, защитить свои сбережения от колебаний обменных курсов;
- 17) рационально подготовиться к поездке за границу, купить или продать иностранную валюту по наиболее выгодному обменному курсу;
- 18) различать обязательное пенсионное страхование и добровольные пенсионные накопления, альтернативные способы накопления на пенсию;
- 19) определить размер своей будущей пенсии, пользуясь пенсионным калькулятором;
- 20) делать дополнительные накопления в негосударственных пенсионных фондах и правильно выбрать НПФ;
- 21) отличить средства граждан в банках, которые застрахованы ССВ, учесть сумму страхового лимита при размещении денег на банковских депозитах, получить страховое возмещение по вкладу;

22) получить необходимую информацию на официальных сайтах ЦБ и Агентства по страхованию вкладов и выбрать банк для размещения своих сбережений;

23) рассчитать размер ежемесячной выплаты по кредиту, определить, может ли семья позволить себе кредит;

24) различать банковский кредит, кредит в торговых сетях и микрокредит;

25) воспользоваться досрочным погашением кредита или рефинансированием кредита;

26) сохранить свои сбережения в периоды высокой инфляции и защитить их от резкого падения курса рубля;

27) распознать разные виды финансового мошенничества и отличить финансовую пирамиду от добросовестных финансовых организаций;

28) пользоваться банковской картой с минимальным финансовым риском;

29) рассчитать выручку от продажи товара и издержки производства товара, различать постоянные и переменные издержки;

30) рассчитать прибыль и налог на прибыль, оценить варианты использования прибыли;

31) различать организационно-правовые формы предприятия и оценить предпочтительность использования той или иной схемы налогообложения;

32) защитить себя от рисков утраты здоровья, трудоспособности и имущества при помощи страхования;

33) различать обязательное и добровольное страхование;

34) правильно выбрать страховую компанию.

## ● II. Календарно-тематический план


№ п/п	Тема	Количество занятий (ч)	Самостоятельная работа (ч)	ВСЕГО (ч)
1	Источники денежных средств семьи	2	2	4



2	Контроль семейных расходов	1	1	2
3	Построение семейного бюджета	1	1	2
4	Финансовое планирование как способ повышения благосостояния семьи	1	1	2
5	Способы увеличения семейных доходов с использованием услуг финансовых организаций	1	1	2
6	Валюта в современном мире	1	1	2
	Контрольная работа	1	1	2
7	Пенсионное обеспечение и финансовое благополучие в старости	1	1	2
8	Банки и их роль в жизни семьи	2	1	4
9	Риски в мире денег	1	1	2
10	Собственный бизнес	2	2	4
11	Страхование как способ сокращения финансовых потерь	1	1	2
	Командная игра «Финансовая Викторина»	1	2	3
	Зачётная работа	1	2	3
	ИТОГО:	17	19	36

### ● III. Формы и методы занятий

В современных условиях задачей образования становится не просто передача накопленных знаний, а обучение навыкам адаптации к быстро меняющимся экономическим и социальным условиям жизни. Результат



эффективного обучающего процесса заключается в выработке у обучающихся умения встраиваться в динамическую среду жизнедеятельности общества, в развитии у них желаний и возможностей коллективной работы, в формировании навыков социального общения.

В процессе преподавания курса «Финансовая грамотность» основное внимание следует уделять не заучиванию финансовой терминологии и не теоретическому описанию различных сегментов финансового рынка, а развитию у обучающихся умения самостоятельно действовать на этих сегментах, выбирая наиболее рациональные стратегии поведения и принимая взвешенные, обдуманые решения. Поэтому методика преподавания должна базироваться на рассмотрении основных финансовых понятий в контексте прикладных аспектов принятия решений.

Так как целью обучения является формирование у обучающихся практических навыков управления личными финансами, пассивные методы обучения не должны использоваться в данном курсе. Целесообразно использовать интерактивность при объяснении преподавателем нового материала. Это предусматривает открытые формы взаимодействия преподавателя и обучающихся в ходе занятий: обучающимся разрешается задавать вопросы по мере возникновения проблем с усвоением нового материала; преподаватель тоже может задавать вопросы, побуждая обучающихся комментировать и обсуждать тот или иной пример из жизни.

Наиболее эффективным методом обучения является «обучение в процессе деятельности» – learning-by-doing. Поэтому существенная часть учебного времени должна отводиться на выполнение практических заданий. Это – рассмотрение различных жизненных ситуаций, с которыми обучающиеся могут столкнуться в финансовой сфере; решение задач, максимально приближённых к тем задачам, которые обучающимся предстоит решать в их взрослой жизни; выполнение практических упражнений (практикумы); представление и обсуждение групповых проектов. При реализации данной методики важная роль отводится обсуждению обучающимися конкретных жизненных ситуаций и выполнению практических заданий совместно с их родителями.

Поскольку будущая работа потребует от обучающихся навыков коллективной деятельности, умения находить общий язык с разными людьми, эффективной социализации, целесообразно использовать

формы организации занятий, не только приучающие обучающихся к творчеству и самостоятельности, но и нацеленные на формирование умения взаимодействовать в коллективе. К подобным формам занятий можно отнести командные игры, «мозговые штурмы» и подготовку групповых проектов. Кроме того, отдельные задания, предлагаемые обучающимся, должны развивать у них навыки использования компьютера и Интернета, что также является необходимым в современной жизни.

Объём предлагаемого учебного материала является достаточным для самостоятельного освоения обучающимся каждой темы (в том числе для формирования требуемых практических умений и навыков) и сдачи контрольного мероприятия по ней.

---

#### ● IV. Формы оценивания

---

При формировании оценок за дисциплину преподаватель учитывает работу обучающихся на практических занятиях, их самостоятельную работу, их результаты при проведении промежуточного контроля (контрольная работа) и их результаты при проведении итогового контроля (зачётная работа).

*Оценка за текущий контроль складывается из следующих элементов:*

- Преподаватель оценивает работу на практических занятиях следующим образом: систематически проводит опрос, по результатам которого обучающимся выставляется итоговая оценка за работу на практических занятиях. При этом учитывается их активность в обсуждении учебных жизненных ситуаций, участие в викторинах и командных играх, правильность решения задач и упражнений у доски, выполнение заданий с родителями, а также активность в презентации группового проекта. Оценки за работу на практических занятиях преподаватель выставляет в рабочую ведомость. В конце изучения курса обучающимся выставляется накопленная оценка за работу на практических занятиях –  $O_{\text{аудиторная}}$ .

- Преподаватель оценивает самостоятельную работу обучающихся: своевременность и правильность выполнения домашних заданий, в

том числе и практических заданий с родителями, участие в подготовке к командным играм и презентации групповых проектов. Оценки за самостоятельную работу преподаватель выставляет в рабочую ведомость. В конце изучения курса обучающимся выставляется накопленная оценка за самостоятельную работу –  $O_{\text{сам. работа}}$ .

*Оценка за текущий контроль учитывает результаты обучающегося следующим образом:*

$$O_{\text{текущий}} = 0,7 \times O_{\text{аудиторная}} + 0,3 \times O_{\text{сам. работа}}$$

*Оценка за промежуточный контроль:*

• Преподаватель выставляет обучающимся оценку за контрольную работу, которая является формой промежуточного контроля –  $O_{\text{промеж.}}$ .

*Оценка за итоговый контроль:*

• Преподаватель выставляет обучающимся оценку за зачётную работу, которая является формой итогового контроля –  $O_{\text{итоговый}}$ .

*Результирующая оценка за дисциплину рассчитывается следующим образом:*

$$O_{\text{результ.}} = 0,3 \times O_{\text{текущий}} + 0,3 \times O_{\text{промеж.}} + 0,4 \times O_{\text{итоговый}}$$

Способ округления результирующей оценки по учебной дисциплине: любой положительный результат расчёта средневзвешенной оценки округляется до ближайшего целого числа. Если, например, средняя оценка обучающегося составляет от 4.01 до 4.50, то он получает 4 балла; если средняя оценка составляет от 4.51 до 4.99, то он получает 5 баллов.

- 
- V. Содержание программы: базовые понятия по каждой теме
- 

### **ТЕМА 1. ИСТОЧНИКИ ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ СЕМЬИ.**

Доходы семьи, структура доходов российских семей, заработная плата, премии и бонусы, подоходный налог, налоговая декларация, спрос на труд, производительность труда, выходное пособие, профсоюз, безработица, пособие по безработице.

**ТЕМА 2. КОНТРОЛЬ СЕМЕЙНЫХ РАСХОДОВ.**

Расходы семьи, основные периоды в жизни семьи, структура расходов на разных этапах жизни семьи, способы экономии денежных средств; общая стоимость владения (ОСВ).

**ТЕМА 3. ПОСТРОЕНИЕ СЕМЕЙНОГО БЮДЖЕТА.**

Бюджет семьи, статьи семейного бюджета, временный дефицит бюджета, хронический дефицит бюджета, способы сокращения бюджетного дефицита, профицит бюджета.

**ТЕМА 4. ФИНАНСОВОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ БЛАГОСОСТОЯНИЯ СЕМЬИ.**

Желания и потребности, финансовые цели семьи, финансовое планирование в семье, метод замкнутого круга расходов, жизненный цикл семьи, норма сбережения.

**ТЕМА 5. СПОСОБЫ УВЕЛИЧЕНИЯ СЕМЕЙНЫХ ДОХОДОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УСЛУГ ФИНАНСОВЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ.**

Сбережения, темп инфляции, банковский сберегательный вклад, процентная ставка, паевой инвестиционный фонд (ПИФ), страхование жизни, инвестиционный доход.

**ТЕМА 6. ВАЛЮТА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ.**

Валюта, валютный рынок, плавающий, фиксированный и регулируемый валютный курс, влияние изменений валютного курса на фирмы и население, диверсификация рисков.

**ТЕМА 7. ПЕНСИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ФИНАНСОВОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ В СТАРОСТИ.**

Пенсия, обязательное пенсионное страхование, Пенсионный фонд РФ (ПФР), добровольные (дополнительные) пенсионные накопления, негосударственные пенсионные фонды (НПФ).

**ТЕМА 8. БАНКИ И ИХ РОЛЬ В ЖИЗНИ СЕМЬИ.**

Банковская система, Система страхования вкладов (ССВ), страховой лимит, Центральный банк, банковский кредит, микрокредит,

эффективная ставка по кредиту, рефинансирование кредита, ипотека, залог.

#### **ТЕМА 9. РИСКИ В МИРЕ ДЕНЕГ.**

Инфляция, экономический кризис, банкротство финансовой организации, финансовое мошенничество, финансовая пирамида, способы сокращения финансовых рисков.

#### **ТЕМА 10. СОБСТВЕННЫЙ БИЗНЕС.**

Бизнес, выручка, издержки (затраты), прибыль, организационно-правовые формы предприятия, налоги на бизнес, упрощённая система налогообложения, маржинальность, факторы, влияющие на прибыль компании.

#### **ТЕМА 11. СТРАХОВАНИЕ КАК СПОСОБ СОКРАЩЕНИЯ ФИНАНСОВЫХ ПОТЕРЬ.**

Риск, страховой случай, страховой взнос, страховые выплаты, обязательное и добровольное страхование, личное страхование, страхование имущества, страхование ответственности, финансовая устойчивость страховщика.

---

### ● VI. Литература

---

#### **ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1) *Савицкая Е. В.* Финансовая грамотность: материалы для обучающихся по основным программам профессионального обучения. – М.: ВИТА-ПРЕСС, 2014.

#### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

2) *Архипов А. П.* Страхование. Твой правильный выбор: Учебное пособие по элективному курсу для 8–9 классов общеобразоват. учрежд.: Предпрофильная подготовка обучающихся. – М.: ВИТА-ПРЕСС, 2005.

- 3) *Ахапкин С. Д.* Лоция бизнеса. – М.: ВИТА-ПРЕСС, 2001.
- 4) *Волгин В. В.* Открываю автомастерскую: практическое пособие. – М.: Дашков и К, 2009.
- 5) *Дубровин И. А.* Поведение потребителей: учебное пособие. – М.: Дашков и К, 2012.
- 6) *Малкиел Б.* Десять главных правил для начинающего инвестора / Пер. с англ. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2006.
- 7) Политика доходов и заработной платы: учебник / под ред. П. В. Савченко и Ю. П. Кокина. – М.: Экономистъ, 2004.
- 8) *Розанова Н. М.* Банк: от клиента до президента: учебное пособие. 8–9 классы. – М.: ВИТА-ПРЕСС, 2008.
- 9) *Розанова Н. М.* Моя фирма: учебное пособие. 8–9 классы. – М.: ВИТА-ПРЕСС, 2008.
- 10) *Симоненко В. Д.* Основы предпринимательства. 10–11 классы: учебное пособие (включает практикум). – М.: ВИТА-ПРЕСС, 2005.
- 11) *Чернов С. В.* Азбука трудоустройства. 9–11 классы: учебное пособие. – М.: ВИТА-ПРЕСС, 2008.

Дополнительное образование  
Серия «Учимся разумному финансовому поведению»

Издание для дополнительного образования

**Савицкая Елена Владиславовна**

ФИНАНСОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ

Учебная программа

Профессиональное обучение

Редакторы *Е. А. Вигдорчик, В. В. Антонов, Т. А. Чамаева, Л. М. Бахарева*

Художественный редактор *А. М. Драговой*

Компьютерная вёрстка *Е. В. Чертовских*

Макет и обложка художника *А. М. Драгового*

Подписано в печать 08.10.2014. Формат 70×100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 1,3. Уч.-изд. л. 1,3.

**Издательство «ВИТА-ПРЕСС».**

121087, Москва, ул. Баркляя, д. 6, стр. 5. Тел.: 8(499) 709-70-57, 709-70-78.

E-mail: [info@vita-press.ru](mailto:info@vita-press.ru) [www.vita-press.ru](http://www.vita-press.ru)