Департамент по труду и социальной защиты населения в Костромской области

Областное государственное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов по г. Костроме»

Ресурсно-методическое отделение

Методическая разработка

**«Кинотерапия»**

****

Кострома

2016

 В пожилом возрасте многие люди становятся излишне чувствительными, тревожными, склонными к депрессивным состояниям. Им требуется поддержка и как можно больше положительных эмоций. Помочь в этом могут любимые фильмы, которые напомнят пожилым людям об их молодых годах, вызовут приятную ностальгию.

Кинотерапия - это творческий процесс самопознания, который помогает людям лучше понимать себя и окружающих, учит управлять своей жизнью и эмоциями.

Технология «Кинотерапия» - это инновационная форма социального обслуживания, предусматривающая проведение мероприятий направленных на улучшение качества жизни пожилого человека и инвалида.

**Цель:**

- *Развитие способности самонаблюдений и умения быть в позиции объективного наблюдения ситуации;*

*- Развитие способности к самораскрытию, искренности в выражении чувств, развитие способности к сопереживанию;*

*- Духовный рост, формирование позитивного мышления и способности видеть многомерность и много значимость своих мотивов;*

*- Осознование и переосмысление себя и своих целей, потребностей, психологических проблем.*

**Задачи:**

1. Развитие навыков решения психологических проблем пожилого человека с помощью подобранного фильма;
2. Организация содержательного досуга пожилых людей;
3. Социальная реабилитация и адаптация пожилых людей.

***Целевая аудитория:*** *получатели социальных услуг отделений временного и дневного пребывания.*

**Материально-техническое обеспечение:**

Для проведения занятия: телевизор, компьютер расположенные в удобном для просмотра месте, экран, проектор, диск с выбранным фильмом (электронный носитель).

**Формы проведения занятий:**

1.**Групповая беседа.** Прежде чем предложить фильм для обсуждения в группе, сотрудник учреждения несколько раз просматривает его сам, чтобы свободно ориентироваться в последовательности сюжетов, основных символах и фразах. Важно, чтобы в процессе проведения занятияон мог восстановить фильм с любого момента.

Во время групповой беседы обсуждаются:

* впечатления от просмотренного фильма (чувства, мысли),
* анализируются герои, их поступки,
* обсуждаются нравственные проблемы.

Однако следует помнить о том, что групповая дискуссия о просмотренном фильме может содержать в себе опасность ухода на искусствоведческие темы. В этом случае сотруднику центра следует напомнить получателям социальных услуг о целях терапии.

Для более полного самоанализа можно использовать не только беседу, но и рисование (чувств, героев фильма, нравственных дилемм), а также элементы психодрамы, где участники группы, становясь героями фильма, разыгрывают наиболее значимую или непонятную ситуацию (сцену из фильма).

В конце обсуждения, подводя итоги, можно поговорить о том, чему научил этот фильм, какой самый главный урок вынес каждый участник мероприятия.

**2.Стоп кадр.** Смыл этого метода заключаетсяв том, что сотрудник учреждения останавливает просмотр фильма на критичной и переломном моменте сюжета. И просит участников поделиться с группой возможными вариантами развития сюжета, тем как поступили бы они. После группового обсуждения просмотр фильма продолжается.

***3.Видеопросмотр.***

***4. Разбор конкретных ситуаций.***

***5.Групповое обсуждение.***

***6.Информирование****.*

***Алгоритм  внедрения технологии***

1) Создание доверительной атмосферы в группе.

 2) Задание, концентрирующее внимание на теме.

           3) Просмотр фильма.

           4) Спонтанное обсуждение.

           5) Обобщение результатов обсуждения.

           6) Работа с образами.

           7) Анализ актуальной ситуации.

8) Подведение итогов.

**1.Создание доверительной атмосферы:**

- представление не знакомых между собой участников;

-совместное обсуждение какого-либо вопроса, связанного или отстраненного от предстоящего фильма;

- формулирование «запроса», планирование целей присутствия и личного результата кинотерапии, постановка ключевых вопросов занятия;

- обсуждение одной из тем, которую затрагивает фильм.

**2.Задание, концентрирующее внимание на теме.**Перед сеансом можно попросить участников обращать внимание на:

- эмоциональные и физиологические переживания;

- позитивные и негативные образы и характер музыки;

- разыгрываемые героями фильма стереотипы поведения;

- приемлемые и неприемлемые с точки зрения участников стили поведения героев фильма.

**3.Просмотр фильма.**Стоит позаботиться об удобстве участников в процессе просмотра – свободное расположение стульев в помещении, возможность угоститься чаем или кофе, записать свои впечатления.

**4.Спонтанное обсуждение**. Участники мероприятия в кругу высказывают мысли и чувства, вызванные затронувшими их эпизодами и образами фильма.

**5.Обобщение результатов обсуждения.** Сотрудник учреждения записывает общий список тем, затрагиваемых фильмом, и символов, значимых для участников.

**6.Работа с образами.** Здесь могут быть использованы упражнения, направленные на:

- детальное исследование значимых символов фильма;

- работа с воспоминаниями и их новым, в свете фильма, прочтением;

- дискуссии на отдельно выбранную, значимую для участников тему, затрагивающую их мировоззренческую позицию;

- работа с выявленными установками;

- экспериментирование с индивидуальными сценариями и ролевыми выборами.

**7.Анализ актуальной ситуации.** Сотрудник учреждения помогает участникам проанализировать свои жизненные ситуации, осознать свои актуальные потребности, скрытые за значимыми символами.

**8.Заключительный этап.**  Участникам мероприятия можно предложить:

- подвести итоги занятия и сделать полезные для себя выводы;

- принять решение о дальнейших действиях, ведущих к удовлетворению выявленных и осознанных потребностей;

- выполнить домашнее задание (сделать дневниковую запись, провести наблюдения или изменения в рабочей ситуации, нарисовать по следам кинотерапии рисунок или сделать коллаж, укрепляющий принятую новую позитивную установку).

**Количество участников:** *10-15 человек .*

**Продолжительность:** 2-2,5 часа.

**Терапевтический эффект кинотерапии:**

* понимание пожилым человеком сути своей жизненной ситуации;
* выбор отношения к своему настоящему, прошлому и будущему;
* развитие способности действовать, принимая ответственность за последствия своих действий.

**Рекомендации специалистам:**

**Критерии выбора фильма.** Реализация возможностей кинотерапии зависит не только от профессионального мастерства сотрудника учреждения, но и от правильного подбора фильма, он должен быть:

* позитивным;
* соответствовать целям кинотерапии;
* учитывать возраст участника мероприятия;
* учитывать психологическую ситуацию пожилого человека;
* отражать актуальные для получателя социальных услуг проблемы.

**Уровни анализа фильма**

**1.Эстетическое удовлетворение.**

**Роль пожилого человека**-«наблюдатель».

**Вопросы:**Поделитесь своими впечатлениями от фильма?

Что с Вами происходило в момент просмотра?

Какие чувства Вы переживаете сейчас?

Какие ассоциации приходят в связи с фильмом?

Что нового узнали о мире, людях и о себе?

**Результатом** занятия является снижение внутренних напряжений путем иллюзорного исполнения желаний.

**2.Получение нового опыта путем непосредственного проживания.Роль пожилого человека**- «активный участник событий».

**Вопросы:** Если бы Вы имели возможность стать активным участником фильма, какую роль вы сыграли бы? (из существующих или вымышленных вами же дополнительных).

Что означает для вас выбор именно этой роли?

Какая ключевая идея вашей жизни стоит за этим выбором?

А как в жизни? Насколько тот выбор, который Вы произвели сейчас, соответствует осознанным стратегиям, которыми Вы руководствуетесь в реальной жизни? Насколько этот выбор вы считаете эффективным для себя? Хочется ли что-нибудь изменить?

**Результат** – изменение в лучшую сторону поведения пожилого человека в реальной жизни.

**3.Самопознание.**

**Роль пожилого человека –** соавтор.

**Вопросы:**О чем этот фильм был для Вас?

Какой символ показался Вам наиболее значимым? От имени выбранного вами символа сделайте краткий анонс фильма («Про что было кино?»)

Если бы Вы были режиссером, что бы вы изменили в подаче основной идеи фильма?

​ Если бы вы были сценаристом, какое продолжение сценария вы могли бы придумать?

**Результат -** философское переосмысление реальности у граждан пожилого возраста и самоопределение места в ней.

**Использование технологии «Кинотерапия» в работе**

**ОГБУ «Паназыреский КЦСОН» и**

**ОГБУ «КЦСОН по г. Бую и Буйскому району»** и

и

С 2005 года в ОГБУ «Паназыревский КЦСОН» реализуется технология «Кинотерапия». Данная технология используется в отделении временного пребывания. На занятиях людям старшего возраста предлагаются для просмотра фильмы определенной тематики, в зависимости от плана занятий и предпочтения пожилых граждан. Занятия по «Кинотерапии» проходят в уютной обстановке, что способствует улучшению психоэмоционального состояния у людей старшего возраста.

Практика показала, что применение технологии «Кинотерапия» помогает получателям социальных услуг более успешно адаптироваться к определенным ситуациям, которые встречаются на их жизненном пути. На занятиях по «Кинотерапии» пожилые люди видят в героях и сюжетах фильма самих себя, своих близких, свои поступки. Совместный просмотр становится своеобразным неторопливым объединяющим трудом, диалогом, творчеством.

Основные темы кинофильмов – человеческие ценности: верная дружба, настоящая любовь, чувство собственного достоинства, женской гордости и мужской отваге.Форма проведения занятий – групповая.

В рамках реализации инновационных технологий в социальном обслуживании населения Костромской области с октября 2015 года на базе ОГБУ «КЦСОН г.Буя и Буйской области» в отделении временного проживания применяется технология«Кинотерапия».

Занятия с получателями социальных услуг проходят в комнате отдыха учреждения и соответствуютразработанному сотрудниками центра плана реализации технологии, составленного с учетом интересов пожилых людей.  
 **Направления работы:**

* тематическое (Рождество, Новый год и другое);
* религиозное;
* военное;
* стимулирующее психоэмоциональное состояние у получателей социальных услуг:
* медицинское (ЗОЖ) и другие.

**Киножанры:**научно-популярное кино,историческое, художественное, документальное, кинокомедия.

**Форма проведения:**

1.Групповой просмотр подобранного кинофильма.

2. Обсуждение, дискуссия.

3.Беседа.

В среднем на занятиях присутствует 12 человек.

**Результат применения технологии для получателей социальных услуг:**

Во время проведения занятия с применением технологии «Кинотерапия» пожилой человек получает возможность посмотреть интересный фильм, стать участником обсуждения, при желании имеет возможность поделиться своими впечатлениями, чувствами, мыслями, возникающими во время просмотра.

Безусловно, технология «Кинотерапия» — это изысканный способ познания себя, социума и мира в целом.

Литература:

## 1.[Кинотерапия-как успешная адаптация...](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1044.jUgLNP4vzZzzYaKQR8jpwoscLg6s5Nysr6ngnniD7D_TZb2i3HZ9Eds1f46Zw06g9PgpFv7DBbqH1_Z9EGHIrIu-UjiWTtQ4dZQNC-3HSmg.edc64282a324ceeab41b567a41b882ae74ddb9c1&uuid=&state=PEtFfuTeVD5kpHnK9lio9T6U0-imFY5IWwl6BSUGTYlWJLA-CS4r_GGNa_dToIS86Ykb-e-u_Ts&data=&b64e=2&sign=f10ef22a5cbc34cf115a5a32886637e9&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ5eVd_Onia6xsEyWwlFMP6XCo7sCw4zazmlF1JrVRACSY6NFD0WkDA72gEOSmRd50_piqJmKH9QcazsnWJ10raEVDSFohBtCU03WOfLUYxdLMmh3kBM4G0ulQ0hr2Dqzpgomcp3GpXtFh0IUiZiDnNpseKywRiGgaTySjsm15a0YAmlc4e4bA0-l9ey) - [Электронный ресурс] - режимдоступа:[Кинотерапия-как успешная адаптация…наш…](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1044.jUgLNP4vzZzzYaKQR8jpwoscLg6s5Nysr6ngnniD7D_TZb2i3HZ9Eds1f46Zw06g9PgpFv7DBbqH1_Z9EGHIrIu-UjiWTtQ4dZQNC-3HSmg.edc64282a324ceeab41b567a41b882ae74ddb9c1&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtIOJU2Qw4v_YoaCFCnnW9CqzDbBbVCsGni6Cb-x3JsQq&data=&b64e=2&sign=35d302a406bdada486be22e2860d25f8&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ5eVd_Onia6xsEyWwlFMP6XCo7sCw4zazmlF1JrVRACSY6NFD0WkDA72gEOSmRd50_piqJmKH9QcazsnWJ10raEVDSFohBtCU03WOfLUYxdLMmh3kBM4G0ulQ0hr2Dqzpgomcp3GpXtFh0IUiZiDnNpseKywRiGgaTySjsm15a0YAmlc4e4bA0-l9ey55mMx7pw1Mi)- (Дата обращения 04.05.2016г.)

2. Кинотерапия: полезное с приятным- [Электронный ресурс] - режимдоступа:[kontakty/kinoterapiya-priyatnoe-s…](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1035.av0Dh_fdFgRYz9b2O9x1VikRrXyeVYGk5AZh6QxDqiJHQ5JXFDoVUXheFCJ8dgX8y4a6T16NWg5UI2kK2_D9rQ.432cf6952d8bd66504b7126ca072c549f2a09b03&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtLjunXnJhybzpAPeFbCw-6lEx99Tr84TyBniFCaam0FC&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxdFZWb3VRVC1TUDBmRVR3TUhRTlpXbWFuckQ1VEtUWElRZVpPbndrUm9KbGxMOHVXdjNEYWw2MWR1TFJfQTJWOHQtM3d2ZEVxdUFSb2NVVmxJcVQ1OVUxdTdFRjZ6alhvNl9hMld0T0NfV2E0XzJDa19SLURka01MbjFZZ0tweDN0Ty1ZOV9QUDdITA&b64e=2&sign=562182564d0269e79520b3fb5c0c716f&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ5eVd_Onia6xtYuoV5LqmnUFoSwCL0pKig-jZajkgDXiYOC58mPdADVnPhM5Bfir3dlDX9_I2VcvPu8O4_Fo6A2o3stb7vEa4xft342c40kGj6vlPUf5jn8zLEhyO1ITXI6KpybC4eCpE2nVLeaq_Owgl58oU_TQYl8jgJxsEfzrfXcV2Vj5IZjjhY_lyU0B3c7tOCkC1GcF1GpyuQYk36frX3e-vH41uLmdLZbpt9TAXdP4MRGptOqwgqBkgQziB0ridfAdH09Mb0ZHe0pPTAY4XkxCOiMWXZZ0HVn_uWH8wLBLADIY95TIHezi4f91NCVSi0rjNpBdSCHV8bfkVGZi3_XkYjcIwzBX-bpiaZleWvx2jfkaTJ0V7r9FGZ316OakgWO9N4APovu0rH_7T07yfr6n7NVZ8bmgXjgYZI6VFtQYy6dI1dSUoiEaXdUiz8iEuZ4qhjUlYGU47oSRCJOzNLVapkYSqa4XHyC2hDm4_gp_7acSbOgC-IZViRY3OLZTRTTiHXOZ5AW34rh2I5eL6Gbt-rudI33nnPq2ecs9A&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXiQ-DH1jvD7frWopl9x9YIzyk8imoIk1PXc42SmdMPF9sUjuPreTOdRTYG1UoILzA0rXDF4NsK4eYHlCwfBen4cnyN5EZqZ-OWvz3F0Wn3dX1Swx6l7p78vyrGRGDY3RI6yOoc05fnpsn9lFbMO0SKkUTbWzNtfwXq1SHNIaW95FNrvPsCa7sy4covA6vPbGSS3n2REBPq8vmwuD6MDADkRpzu0ud8GJL&l10n=ru&cts=1461565959956&mc=5.233932267145094)- (Дата обращения 20.04.2016г.)

3. Н.В. Методика организации кинотерапии для пожилых людей в ОГАУСО «Марковский геронтологический центр».- [Электронный ресурс] - режимдоступа:[theoretics…sherbinina-metodika…](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1035.fH2WBpWUZoIbzaVNu-5mlwQVMg_4cQAkTNl_RWezYZ07FufxbR2DbPcOKedjQUPnm4N8eCI9D959rdXnsVt-7vDNdmY1qOXELQwYk0dCU-qExImFORNulD6zoUZs8COI.0948e28bc88f3bbb452d2a8a8b083720c9c40bba&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtNlVVIL6S3yQ0eL-KRksnRFetzHgl8sU5j2YHOwDjr8h&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxdnNrX2JMY1U1UDV3UWppdXlMcEVNazduQnBQb3kxOTB1SHlPeWVVZFkxNVdjNjNCaXBIeTdjU1VmejVMUlZJV3oza3EtbEN2WjZweDNWdUJSN3hzeXo5M0pEdmpyQUFHNjN3ZlVEbDlXZGNrOHFyUGNGbm43Y09LZTcyaGp2MVVYMl9sME1fcDJISXIyTDNXaWdHdWxWbkN1ZFYzOXEtRzlENkhtSnU2aERTWkZwSFQ2RmpiUlRuY2FGMVJDRWdHSkdKVUliYVdJWHI&b64e=2&sign=00d68fc84c069fbd3920d005ac7a3880&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ5eVd_Onia6xtYuoV5LqmnUFoSwCL0pKig-jZajkgDXiWfVKAAj5h17U9KM8KDu96erPMvjouLyvpXNHGEJ_EY4iJWxwlfFzKptIQPmJ4pqXjxAvHmnMEey18xFPq78VWpXgnvceflnGn99IrrTNpyYiGIHkUA6E3yoFY0zG2pevoXnd64GyaC8Bc6u3aLKoQOjBcOqu1cB_Fmc1Fd33pa1-9eNzUeDgo6I-JeoR9yQytiby5CxQCkuoQKDOwDl55JNEWfUa89AIbn6gpFqn3Zkxb6QvwYNUmeQ3H7ipDHolaUGx1NoSrlotbTL_e9HvR5V4hdmJPKvloCKPZeIE1P621h1lnsSCBHgDUrhnHA9RkBVQQcNJsjr8oadGF-1t9if4fkWdjasMvP6L-BGv9qXrxVbXYwB9f2YdD5maUwDqmeqJfVXMLrfL_5y7hRl9LTfD24YlaQxm7fUKcxCOCdgXIBQFgpBeC4M2qyhAcC4XW2PSHJix1_mRhN9uFMxHoIjIDw5i9TZyKt15xkB69mBKBc0i73XW0I&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXGumT6obkg8l3tT7HZU-m7uZZSpVpnd4CzKu1PFnnkQIq-kaHpUIj0G3CJMxassRaDdWgZ-9GgPoJe4TT_8gREnMgPKXWS6NsqoNqxqtrwvLDjgvusXeye9Kot77lnFQt-MnTD5f3VcZo5MgDPbHaMV0IG3ObFLiK7wBVXsjIAc5ADu0ZLC4tpH9cvf_fEEmiZEommfTvXH2XDagn2uBU7G6SNjhcnVZ2dGURUgzcX_ATTghq2_S7OEQOO7_80iXCJKR0Jg8k_gkZY4u8M_HqcEfgVR4sIt1o6-czWUZ2kTs&l10n=ru&cts=1461568872210&mc=4.776203367811755) (Дата обращения 22.04.2016г.)

4. Кино для пожилых людей- [Электронный ресурс] - режимдоступа:[kino-dlja-pozhilyh-ljudej.html](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1035.fH2WBpWUZoIbzaVNu-5mlwQVMg_4cQAkTNl_RWezYZ07FufxbR2DbPcOKedjQUPnm4N8eCI9D959rdXnsVt-7vDNdmY1qOXELQwYk0dCU-qExImFORNulD6zoUZs8COI.0948e28bc88f3bbb452d2a8a8b083720c9c40bba&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtIOJU2Qw4v_YSOtoTf-D6dC8AquOu2nuJSG0ea70W5fg&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxbldQdkVVUTJ3Zl8zVzZrMERHYXFHbXFzRnJiSU12cXFuSzE0TWp2bkJlWEt0MlhvekwtT3YtdktiZzNFdEdXREFYa2hzdVRqcS1LUGxQaURuVE80MzNqU3NpZGJCTGdoenhpQ0NDUkNmM3Uzb3p4dXQxNE5TNnM2VHVJUi1JNzln&b64e=2&sign=93dc856847dfefd3cafa38d6e0c45521&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ5eVd_Onia6xtYuoV5LqmnUFoSwCL0pKig-jZajkgDXiWfVKAAj5h17U9KM8KDu96erPMvjouLyvpXNHGEJ_EY4iJWxwlfFzKptIQPmJ4pqXjxAvHmnMEey18xFPq78VWpXgnvceflnGn99IrrTNpyYiGIHkUA6E3yoFY0zG2pevoXnd64GyaC8Bc6u3aLKoQOjBcOqu1cB_Fmc1Fd33pa1-9eNzUeDgo6I-JeoR9yQytiby5CxQCkuoQKDOwDl55JNEWfUa89AIbn6gpFqn3Zkxb6QvwYNUmeQ3H7ipDHolaUGx1NoSrlotbTL_e9HvR5V4hdmJPKvloCKPZeIE1P621h1lnsSCBHgDUrhnHA9RkBVQQcNJsjr8oadGF-1t9if4fkWdjasMvP6L-BGv9qXrxVbXYwB9f2YdD5maUwDqmeqJfVXMLrfL_5y7hRl9LTfD24YlaQxm7fUKcxCOCdgXIBQFgpBeC4M2qyhAcC4XW2PSHJix1_mRhN9uFMxHoIjIDw5i9TZyKt15xkB69mBKBc0i73XW0I&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXGumT6obkg8l3tT7HZU-m7uZZSpVpnd4CzKu1PFnnkQIq-kaHpUIj0G3CJMxassRaDdWgZ-9GgPoJe4TT_8gREnMgPKXWS6NsqoNqxqtrwvLDjgvusXeye9Kot77lnFQt-MnTD5f3VcZo5MgDPbHaMV0IG3ObFLiK7wBVXsjIAc5ADu0ZLC4tpH9cvf_fEEmiZEommfTvXH2XDagn2uBU7G6SNjhcnVZ2dGURUgzcX_ATTghq2_S7OEQOO7_80iXCJKR0Jg8k_gkZY4u8M_HqcEfgVR4sIt1o6-czWUZ2kTs&l10n=ru&cts=1461569755021&mc=5.200059764546722)(Дата обращения 20.04.2016г.)

5.[Методические рекомендации «Технология кинотерапии...](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1044.9zl4-NOloe7WdGRXfgwemHaWHiFM1leTbogYfsjbkeCanZZDwj607pqvgrq7S8GuKQcYlupWkqmhlAY-fRuWX_TIrcIVy7AIXEFb0UAeQo8.60f27cc142f849319ffe95ff8b7415ee51309891&uuid=&state=PEtFfuTeVD5kpHnK9lio9daDl0Ow0EQqBnwXqr2CGSTlhSDEzIy2U1LCcDQlKH1X7blF4d8dl7aEp1rrMxBAsq_b-4T7ZTjiPSXujias8dxtEaYzmw6jaZ-GOQTSgY9S&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1Ldmtxc3Q2MzdXOFJ0SHVZSDJ5R29YZldGQ2otNVA4QlFlZEN5V3p1V1JPNlp6Q3lCYWROamlEWmduWEkwNVg0U0wwZWNqQTc3RVlKT0VYaVF0WXR0aWxRTS1OSmRQeDlOTFYwRVZCUlFialRvMVFOTDMzZFJiSkoyVTA5V1pOeDRGQTd2YVhyWjhiYWVmWHBSUHQxZ05hUDktd0s1MTZOcVRvbnc3RFF1cjRQdVNhVGpSci1OT3hNd0R3TUtpNXBZbFhFUjRPMU5zUWhXalJONzN3bkc0eE10VmtrMHBya3VObUpB&b64e=2&sign=09ddcfa2d8c831a848eeb9dcdda166bd&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ5eVd_Onia6xsEyWwlFMP6XCo7sCw4zazmlF1JrVRACSY6NFD0WkDA72gEOSmRd50_piqJmKH9QcazsnWJ10raEVDSFohBtCU03WOfLUYxdLMmh3kBM4G0ulQ0hr2Dqzpgomcp3GpXtFh0IUiZiDnNpseKywRiGgaTySjsm15a0YAmlc4e4bA0-l9ey55mMx7pw1MieEogvGwlZ1nTOVuZ6yug7WQvzUdYgfJ5k6yLvVDS0rLT38qVLcOaYxTupLZPEh1N9M-n8F_hm95vxRsiNKD5adFRWRAjl5g9na9BLw7_p_3lr65ONgwFAZ9_aUVZEJtmTfDROoB2mBKajAsNiwQKq9MMurLdUKYoUMiyp4C8aA3JF9-YAcPSSNwu-q8gbmiuku5IkxmJDRXenyCAGI5Ou1RYSouYVi6_BkCQJJuOVrB-cIc1EdEaqICQ1CAzOYax9yFyTy8XvVXl_ldRN_e7Zc7CUX40t4VRmtf4kCw&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXiQ-DH1jvD7dFaVJxgGUHsQaTpK1Pd64TzOGC2vjyusRACl7RiMKhFuiOB8MogQ4hdERQXLAuZSxWzUF_Djdq8P_I7OcsLi2quJRv_4RWPqs6-pOPB-CUiuLcPZynKe166VoAEI767L8R53yPqpWJB7vzmSO_us4gTkl8gbHj5XRTqj7LTjwSRC4ypwYSg6rj5mY9EYT1IKuyd9fejgmMMN94BQXiR6VA2AnDhlIxvLvvTJ6I5chUpcrqxOcU9GfF0ZG3rf6L-7Dz5MbL4fU6jcIaiDdpH1hPVPVGwgOpR7FYVmOx3cC4Rbc95aM5v_u2Xzw3x9PeymSOdHqb_AA1CutyeUTiJzS7qAVoqzgYTqNLmODc65k6xxjD1wTU-N1Z_XPhstlu59615-amgUibbfRaKzGu1WpL3_H1o5GsFtLA-DBT3gq2O-r-wPIe8YWWOVX4ufpmDB8WvyjNQixOOr4-8U-wdtYugTWHCdphz5lGgzNBfeWtanNZbR0L5HhljNjJTrgN6UzJZCK8ftabuA&l10n=ru&cts=1462348555533&mc=5.375986351140008) - [Электронный ресурс] - режимдоступа:[…/metodicheskie…](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1044.9zl4-NOloe7WdGRXfgwemHaWHiFM1leTbogYfsjbkeCanZZDwj607pqvgrq7S8GuKQcYlupWkqmhlAY-fRuWX_TIrcIVy7AIXEFb0UAeQo8.60f27cc142f849319ffe95ff8b7415ee51309891&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtB2i7c0_vxGdK36K8R-3EBWXJ0aR4KoyxnsLMaOeOxWxCmjA4fSpzCVCUEw7y-Ak1CBku6MPKWEy&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1Ldmtxc3Q2MzdXOFJ0SHVZSDJ5R29YZldGQ2otNVA4QlFlZEN5V3p1V1JPNlp6Q3lCYWROamlEWmduWEkwNVg0U0wwZWNqQTc3RVlKT0VYaVF0WXR0aWxRTS1OSmRQeDlOTFYwRVZCUlFialRvMVFOTDMzZFJiSkoyVTA5V1pOeDRGQTd2YVhyWjhiYWVmWHBSUHQxZ05hUDktd0s1MTZOcVRvbnc3RFF1cjRQdVNhVGpSci1OT3hNd0R3TUtpNXBZbFhFUjRPMU5zUWhXalJONzN3bkc0eE10VmtrMHBya3VObUpB&b64e=2&sign=b747f4d9f98686d680186d17f6b86c97&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ5eVd_Onia6xsEyWwlFMP6XCo7sCw4zazmlF1JrVRACSY6NFD0WkDA72gEOSmRd50_piqJmKH9QcazsnWJ10raEVDSFohBtCU03WOfLUYxdLMmh3kBM4G0ulQ0hr2Dqzpgomcp3GpXtFh0IUiZiDnNpseKywRiGgaTySjsm15a0YAmlc4e4bA0-l9ey55mMx7pw1MieEogvGwlZ1nTOVuZ6yug7WQvzUdYgfJ5k6yLvVDS0rLT38qVLcOaYxTupLZPEh1N9M-n8F_hm95vxRsiNKD5adFRWRAjl5g9na9BLw7_p_3lr65ONgwFAZ9_aUVZEJtmTfDROoB2mBKajAsNiwQKq9MMurLdUKYoUMiyp4C8aA3JF9-YAcPSSNwu-q8gbmiuku5IkxmJDRXenyCAGI5Ou1RYSouYVi6_BkCQJJuOVrB-cIc1EdEaqICQ1CAzOYax9yFyTy8XvVXl_ldRN_e7Zc7CUX40t4VRmtf4kCw&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXiQ-DH1jvD7dFaVJxgGUHsQaTpK1Pd64TzOGC2vjyusRACl7RiMKhFuiOB8MogQ4hdERQXLAuZSxWzUF_Djdq8P_I7OcsLi2quJRv_4RWPqs6-pOPB-CUiuLcPZynKe166VoAEI767L8R53yPqpWJB7vzmSO_us4gTkl8gbHj5XRTqj7LTjwSRC4ypwYSg6rj5mY9EYT1IKuyd9fejgmMMN94BQXiR6VA2AnDhlIxvLvvTJ6I5chUpcrqxOcU9GfF0ZG3rf6L-7Dz5MbL4fU6jcIaiDdpH1hPVPVGwgOpR7FYVmOx3cC4Rbc95aM5v_u2Xzw3x9PeymSOdHqb_AA1CutyeUTiJzS7qAVoqzgYTqNLmODc65k6xxjD1wTU-N1Z_XPhstlu59615-amgUibbfRaKzGu1WpL3_H1o5GsFtLA-DBT3gq2O-r-wPIe8YWWOVX4ufpmDB8WvyjNQixOOr4-8U-wdtYugTWHCdphz5lGgzNBfeWtanNZbR0L5HhljNjJTrgN6UzJZCK8ftabuA&l10n=ru&cts=1462348619632&mc=5.470220539455579)(Дата обращения 04.05.2016г.)