

а) Решите уравнение $\frac{1}{\sin x} = 4 \sin \left(\frac{\pi}{2} + x \right)$.

б) Укажите все корни этого уравнения, принадлежащие отрезку $\left[-\frac{15\pi}{4}; -\frac{11\pi}{4} \right]$.