

Муниципальное образовательное учреждение  
«Начальная школа - детский сад № 24 «Солнышко»  
Тутаевского муниципального района

Утверждена директором

Н.А. Жевариной

Приказ от 01.09.2020г. №1038/01-08



Рабочая программа  
Физкультурно-оздоровительный клуб для детей  
«Солнечный ветер»

Составил:  
инструктор по физической культуре  
Д.Е.Дановский

2020 г.

## Содержание

I. Введение.....	3
2. Актуальность .....	4
3. Цели, задачи, ожидаемые результаты и продукты.....	5
4. Аннотация .....	7
5. Этапы реализации программы.....	11
6. План мероприятий .....	15
7. Ресурсы .....	25
8. Критерии оценивания .....	26
9. Выводы .....	27
10. Литература .....	28

## Введение

Способность умело и красиво двигаться –  
одно из важных условий дальнейших  
социальных достижений ребёнка.

Клаус Фопель

Стратегической задачей развития физической культуры и спорта в России на современном этапе является освоение подрастающим поколением основных ценностей физической культуры, обеспечивающих формирование физического и нравственного здоровья, интеллектуальной и творческой работоспособности.

Совершенствование и развитие системы физического воспитания детей дошкольного возраста является приоритетным направлением деятельности государственных организаций в стране.

В настоящее время состояние дошкольного физического воспитания, ранней ориентации на виды спорта крайне неудовлетворительно. Возможности их дальнейшего развития без внедрения новых идей и подходов к возрастным основам формирования и детей спортивных умений и навыков весьма ограничены.

Основой нового подхода к обучению спортивным умениям и ранней ориентации послужили достижения оздоровительной физической культуры (Л. Б. Кофман, В. В. Зайцева), а также результаты, полученные в спорте высших достижений. В настоящее время на смену индивидуального подхода, который полностью оправдал себя при работе со спортсменами высокого уровня, формируется типовой подход для работы с детскими коллективами.

Дополнительная образовательная деятельность в форме физкультурно-оздоровительного клуба «Солнечный ветер» одна из возможных форм повышения компетенции детей в области физической культуры и спорта. Внедрение которой

сопутствуют выявленные биологические особенности раннего формирования спортивных умений наряду с дисгармоничным развитием физических качеств. Эти процессы могут сформировать основные положения ранней ориентации детей в видах спорта.

Современная оздоровительная физкультура – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

Данный программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры и строится на сотрудничестве педагога и ребенка.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста и начальной школы, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

Программа ориентирована в конечном итоге на решение одной главной проблемы – ранняя ориентация детей в видах спорта.

#### Актуальность

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. А также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям физической культуры. Одним из таких путей являются проектная деятельность, направленная не только на формирование знаний о различных видах спорта и спортивных игр, но и на овладение доступными детям элементами спорта.

Программа может способствовать развитию двигательной подготовленности детей, физических качеств (быстрота, ловкость, координация, сила, гибкость), производить широкий круг физических действий, расширить и углубить знания детей о Олимпийском движении, видах спорта и спортивных игр.

Именно поэтому актуально становится разработка проекта по ознакомлению детей со спортом и спортивными играми в форме физкультурно-оздоровительного клуба.

Воспитание современного ребёнка и его познавательных способностей – приоритетная, наиглавнейшая задача дошкольной педагогики особенно в современных условиях, поскольку любой стране нужны личности с новым уровнем мышления, поведением и мотивацией.

В то же время ФГОС ДО ставит перед педагогами задачу достижения детьми старшего дошкольного возраста в области физическое развитие таких целевых ориентиров, как приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

#### Цели, задачи, ожидаемые результаты и продукты

Стратегическая цель: создание благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья дошкольника, младшего школьника.

#### Тактические цели

1. Создать необходимые условия реализации программы.
2. Сформировать у дошкольников осознанную потребность в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; положительное отношение к разумной организации досуга, потребности в повседневных занятиях физкультурой и спортом, ценности на здоровый образ жизни.
3. Организовать процесс физического совершенствования и укрепления здоровья детей, обладающих повышенными физическими способностями, как условие обеспечения формирования и достижения высокого уровня профессионализма в занятиях спортом.

#### Задачи

1. Обеспечить разностороннюю физическую подготовленность обучающихся.
2. Формировать знания о физкультуре и спорте, Олимпийском движении;

3. Расширять функциональные возможности систем организма, повышать его адаптивные свойства за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;

4. Воспитывать морально-волевые и эстетические качества личности;

5. Приобщать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

6. Воспитывать спортивную выносливость, ловкость, развивать быстроту, гибкость и подвижность.

7. Расширять двигательный опыт дошкольников посредством изменения и усложнения пространственно – временных и динамических параметров базовых двигательных действий и освоения новых движений различной координационной сложности.

8. Обучать детей групповому взаимодействию, развивать его формы посредством игр и соревнований.

9. Развивать организационные навыки.

10. Формировать начальные организационно – методические умения, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

11. Организовывать активный спортивный досуг через игры, соревнования, конкурсы по изученным видам спорта, другие спортивные мероприятия.

#### Ожидаемые результаты

1. Естественное развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его отдельных органов и систем.

2. Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроения.

3. Формирование системы представлений об Олимпийском движении, видах спорта и спортивных играх, физической культуре.

4. Воспитания стремления детей к здоровому и безопасному образу жизни и поддержание его.

5. Развитие выразительности, точности и правильности выполнения физических упражнений; освоение детьми большого объёма разнообразных видов движений, элементов спорта и спортивных игр.

6. Сохранение и укрепление здоровья детей, их полноценное физическое и умственное развитие.

Программа содержит разделы:

1. Программа работы физкультурно-оздоровительного клуба для детей старшего дошкольного возраста.
2. Карточка конспектов занятий и презентаций.
3. Системы педагогической диагностики.

#### Аннотация

Практическая значимость представленной программы состоит в систематическом ознакомлении детей с Олимпийским движением и видами спорта в сочетании с применением продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, с элементами спорта и спортивных игр, способствующих укреплению здоровья. Физкультура – центральное звено в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

Программа нацелена на раннюю ориентацию детей в спорте, воспитание стремления к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении делает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Новизна предлагаемой программы заключается во включении нового направления в физическое воспитание дошкольников – углубленное ознакомление с многообразием видов спорта, спортивных игр, олимпийского движения.

Целевой ориентир программы состоит в воспитании здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей, посредством освоения основ содержания физкультуры, через ознакомление с Олимпийским движением и различными видами спорта в методическом и практическом аспектах познавательной деятельности; умения сохранять и совершенствовать своё телесное «Я», содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

В основу положены следующие идеи:

1. Физическая культура – часть общей культуры, её основы следует формировать в дошкольном возрасте.
2. Знания детей в области физической культуры можно расширять и углублять, через ознакомление их с видами спорта, спортивных игр, Олимпийским движением.

3. Сохранять, укреплять здоровье дошкольника, прививать ему интерес к занятиям физической культурой, спорту, основами здорового образа жизни можно путём включения детей в проектную деятельность.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовке детей дошкольного возраста.

В процессе дополнительной образовательной деятельности в форме клуба дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом этапе решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те формы и методы работы, которые необходимы для решения задач.

Программа основана на сочетании активного проявления творчества детей в двигательной активности и ознакомления с новыми элементами спорта и спортивных игр, что делает его привлекательным. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, скорость, координация движений, сила и гибкость.

В соответствии с ФГОС ДО программа опирается на научные принципы построения:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
- сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости;
- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- принцип интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание, коммуникация, чтение художественной литературы, художественное творчество, музыка) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;



- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

- принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

Отражение принципа гуманизации в проекте программы означает:

- признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;
- признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;
- уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип через создание условий для воспитания и обучения каждого ребенка с учетом индивидуальных особенностей его развития.

Реализация принципа непрерывности образования требует связи всех ступенек образования, начиная с раннего и младшего дошкольного возраста до старшей и подготовительной к школе групп. В данной программе принцип непрерывности так же реализуется между детским садом и начальной школой, поскольку приоритетом с точки зрения непрерывности образования является обеспечение к концу дошкольного детства такого уровня развития каждого ребенка, который позволит ему быть успешным в начальной школе.

Соблюдение принципа преемственности требует не только и не столько овладения детьми определенным объемом информации, знаний, сколько формирование у дошкольника качеств, необходимых для овладения учебной деятельностью - любознательности, инициативности, самостоятельности, произвольности и др.

Средства реализации:

1. Организация совместной с взрослым организованной образовательной деятельности обучающихся в рамках проекта. Специально организованное обучение в клубе. Занятия проводятся 1 раз в неделю согласно плану;

2. Организация предметно-пространственной среды проекта. Организация здоровьесберегающей и развивающей среды, способствующей формированию навыков здоровья и конструирования вариантов своего, здорового образа жизни;

3. Организация сотрудничества с социальными партнерами для развития культуры, сохранения и укрепления здоровья детей и включает разные формы работы:

- работа с родителями: системное и планомерное взаимодействие триады родитель – ребенок – педагог;
- работа с детско-юношескими спортивными школами района;
- работа с воспитателями, музыкальным руководителем, медицинским персоналом ДОУ;

4. Мониторинг. Апробированы критерии мониторинга по усвоению программных задач.

**Отличительные особенности.** Данная программа отличается от других тем, что занятия по физической культуре имеют особую структуру. Обязательными элементами которой являются вводная беседа, знакомство с видами спорта или элементами спортивных игр и включение их в НОД; содержат здоровьесберегающие технологии, направленные на профилактику нарушений осанки и плоскостопия; а так же использование в них игрового стретчинга, упражнений на тренажерах, футбол - гимнастику.

**Ожидаемые результаты:** Естественное развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его отдельных органов и систем. Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроения. Формирование системы представлений об Олимпийском движении, спортивных играх и физкультуре. Стремление детей к здоровому и безопасному образу жизни и поддержание его; выразительность, точность и правильность исполнения движений; освоение большого объёма разнообразных видов движений. Укрепление здоровья ребёнка, его полноценное физическое и умственное развитие.

**Форма проведения итогов:** выступления на спортивных праздниках и конкурсах; награждение грамотами детского сада.

Этапы реализации:

№	Этапы	Цель	Сроки
1.	Подготовительно-проектировочный этап	Создание проблемной ситуации; мониторинг уровня физического развития, сформированности знаний детей о видах спорта.	сентябрь

2.	Практический этап	Совместная образовательная деятельность по физической культуре (занятия) организованная	Октябрь -май.
3.	Обобщающе - результативный этап	Мониторинг уровня физической подготовленности, знаний о спорте. Участие детей в районном мероприятии «Фестиваль ВФСК ГТО».	Май
4.	Презентация	Оформление фотовыставки, отчетов, публикация информации на сайте ДОУ.	Май

Виды совместной организованной образовательной деятельности по физической культуре (занятий):

- Классические занятия (по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части).
- Игровые занятия (с использованием элементов спортивных игр, игр-эстафет).
- Занятия тренировочного типа (ходьба, бег, строевые упражнения, спортивные игры, упражнения в лазании, акробатические элементы, упражнения с мячом и т.д.).
- Сюжетные занятия – комплексные (объединенные определенным сюжетом, спортивное ориентирование, с развитием речи, с викторинами и т.д.).
- Самостоятельные занятия (самостоятельная тренировка по выбору, затем проверка задания тренером).
- Занятия серии «изучаем свое тело» (беседы о своем теле, обучение самомассажу, привитие элементарных навыков по уходу за собой и оказанию первой медицинской помощи).
- Контрольно-проверочные занятия (выявление отставания в развитии моторики ребенка, усвоении программного материала и пути их устранения).

Общая структура занятий

Часть занятия	Направленность и продолжительность части занятия	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения
1.Подготовительная	1. Вступительная беседа по теме занятия. 3-5 мин.	Мотивация познавательной и двигательной активности детей.	
2.Основная	1. ОРУ Разминка; разогревание. 5-8 мин.	Ходьба и бег; локальные (изолированные) движения частями тела; совмещения, движения для обширных мышечных групп.	Разучивание строевых упражнений; освоение разных способов ходьбы и бега; закрепление выполнения простых усвоенных движений (прыжков с продвижением вперед на одной и двух ногах); использование подводящих упражнений для успешного овладения сложными движениями, включенными в занятие; развитие быстроты реакции и активизация внимания детей; развитие динамической ориентировки в пространстве; вовлечение различных органов и систем в постоянно увеличивающуюся физиологическую нагрузку; разминка стопы и предупреждение плоскостопия.
	2. Стретчинг - упражнения на гибкость. 2-3 мин.	Изолированные движения для мышц бедра и голени.	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.
	3.Аэробная часть. 15-20 мин.	1.Аэробная разминка (3-7 мин.)	Основные движения для первоначального разучивания. Закрепление и совершенствование основных видов движений. Упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины

		3.Первая аэробная «заминка» (2-3 мин).	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками; сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра.
	2.Подвижная игра. 5-7 мин.	2. «Аэробный пик» (10-15 мин.)	Игры-эстафеты, игры с элементами спортивных игр.
3. Заключительная	«Вторая заминка» - «остывание».  2-4 мин.	Упражнения на гибкость, «общая заминка».	Малоподвижные игры и ходьба в разном темпе. Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса.

В ходе проведения занятия инструктор должен:

- ✓ обеспечить формирование правильной осанки;
- ✓ содействовать подготовке организма ребенка к нагрузке, для того с помощью определенных упражнений разогреть различные части тела, что предупредит травматизм и обеспечит наилучший результат в выполнении движения;
- ✓ применять подводящие упражнения для создания условий успешного овладения разучиваемых движений.

В занятия включаются элементы:

- Классической (базовой) аэробики – это синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.
- Фитбол – гимнастики. Фитбол - не только забавная игрушка, это еще и эффективный тренажер для самых разных проблемных зон. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Гимнастика на фитболе - щадящая, но эффективная. Освоение и овладение техникой базовых упражнений, составление комплексов, комбинаций на занятиях по фитбол – гимнастике. Освоение техники упражнений для развития силы мышц: для верхнего и нижнего отделов прямой мышцы

живота, для косых мышц живота, плечевого пояса и спины, для боковых мышц туловища и боковой поверхности бедра, статодинамические упражнения (используя мяч в качестве упругого сопротивления), на баланс и развитие силы крупных мышечных групп. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

- Силовой аэробики. Освоение техники силовой подготовки, в которой рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения. Овладение упражнениями с резиновыми амортизаторами, эспандером и гантелями.

- Стретчинга («растягивания»). Освоение и овладение упражнениями на гибкость, повышающими эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющими увеличить амплитуду движений. Ознакомление с релаксацией на занятиях.

### Ресурсное обеспечение:

Информационные ресурсы

- Большая российская энциклопедия <https://bigenc.ru/section/sport>
- Зуев Е. И. «Волшебная сила растяжки» • [http://www.big-](http://www.big-library.info/?act=read&book=11369)

[library.info/?act=read&book=11369](http://www.big-library.info/?act=read&book=11369)

Учебно-методические ресурсы:

1. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. — М.: Медицина, 1989.
2. Кольцова М. М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. — М., 1973.
3. Лазарев М. Л. Здравствуй: Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста. — М.: Академия здоровья, 1997.
4. Леонтьева Н. Н., Маринова К. В. Анатомия и физиология детского возраста. — М.: Просвещение, 1976.
5. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. 3-е изд., перераб.— М.: Просвещение, 1986
6. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. Мозаика-Синтез. 2010.
7. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Мозаика-Синтез. 2014
8. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе. Мозаика-Синтез. 2012.

9. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., испр. — М.: Академия, 2006.

10. Тобиас Мэксин, Мэри Стюарт «Растягивайся и расслабляйся», М., 1994.

Фонд методического кабинета:

Наглядные пособия: «Летние виды спорта», «Зимние виды спорта», плакаты виды спорта, учебное пособие из серии «Детям об Олимпийских играх».

### **Материально-технические ресурсы:**

Оборудование спортивное:

1. Спортивный зал;
2. Мячи для занятия фитбол - гимнастикой;
3. Спортивные коврики;
4. Гимнастические маты;
5. Гимнастические палки;
6. Гимнастическая стенка;;
7. Гимнастические скамьи;
8. Лыжи;
9. Мячи набивные(1 кг);
10. Мячи резиновые,теннисные,массажные,футбольные,волейбольные,баскетбольные;;
11. Канаты;
12. Детские спортивные тренажеры;
13. Ленты;
14. Мешочки с песком(150 гр);
15. Массажные дорожки;
16. Стойки для подлезания, прыжков в высоту с разбега;
17. Эспандеры.

Вспомогательное оборудование:

1. Магнитофон;
2. Проектор и экран (мультимедийная доска);

Финансирование проекта производится за счёт бюджета МОУ.

### **Критерии оценивания**

1. Удовлетворённость родителей результатом работы МОУ (созданными условиями, уровнем физической подготовки ребёнка к школе, интересом ребёнка к физической культуре, спорту) .
2. Соответствие условий обучения дошкольников нормам СанПиНа.
3. Информированность родителей об организации воспитательного и образовательного процесса дошкольника.
4. Отсроченный результат: выбор и посещение воспитанником спортивной секции, спортивной школы.

### **Выводы**

В целом программа с детьми старшего дошкольного возраста и начальной школы по ознакомлению детей с различными видами спорта, спортивных игр и обучение детей их элементам, имеет прогрессивный характер и позволит не только обогатить знания детей, но и даст толчок для развития ранней спортивной ориентации ребёнка. Так же способствует процессу естественного развития организма ребёнка, функционального совершенствование органов и систем. А создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроения способствует развитию стремление детей к здоровому и безопасному образу жизни и его поддержанию. Данный проект позволит решить одну из важнейших задач дошкольного образования: сохранение и укрепление здоровья ребёнка, его полноценное физическое и умственное развитие.

### **Источники**

1. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. М., АРКТИ, 2001.
2. Евдакимова Е. С. Проектирование как здоровьесберегающая технология в ДОУ// Управление ДОУ. 2004. N1.
3. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. — М.: Медицина, 1989.



4. Кольцова М. М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. — М., 1973.
5. Лазарев М. Л. Здравствуй: Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста. — М.: Академия здоровья, 1997.
6. Леонтьева Н. Н., Маринова К. В. Анатомия и физиология детского возраста. — М.: Просвещение, 1976.
7. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. 3-е изд., перераб.— М.: Просвещение, 1986
8. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. Мозаика-Синтез. 2010.
9. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Мозаика-Синтез. 2014
10. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе. Мозаика-Синтез. 2012.
11. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., испр. — М.: Академия, 2006.