

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Ленинского района

ПРИНЯТО:
Протокол Педагогического совета
№ 4 от 28.05.2026 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ДДТ
Ленинского района

Н.В. Кравченко
Приказ № 115 от 04.06.2026 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно – спортивной направленности
«Кобудо-каратэ-до»**

Возраст учащихся: 8-18 лет
Срок реализации: 42 часа

Составитель программы:
Лахтина Мария Александровна,
педагог дополнительного
образования

г. Нижний Тагил

Комплекс основных элементов дополнительной общеобразовательной или адаптированной дополнительной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Кобудо-каратэ-до» (Согласно Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629, пункт 11) имеет следующую **направленность программ** дополнительного образования: физкультурно-спортивную.

Нормативно-правовая основа программы;

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН);
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196»;
6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
7. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
8. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологическим возможностям здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
9. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
10. Устав МБУ ДО ДДТ Ленинского района;
11. Положение о дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программах МБУ ДО ДДТ Ленинского района.

Актуальность и педагогическая целесообразность Программы:

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни подрастающего поколения. Вследствие этого развитие массового

спорта для детей, подростков и молодежи является приоритетным направлением воспитательной политики.

Интерес к единоборствам у молодежи довольно высок и устойчив, так как они привлекательны и зрелищны. Культура единоборств разных континентов имеет свои традиции, формировавшиеся веками под влиянием множества факторов. Национальные единоборства являются полноправной частью народных традиций. Каждая народность с большим или меньшим успехом бережет и развивает традиционную культуру своих предков, в том числе боевые и состязательные единоборства. Некоторые из них становятся широко известными за пределами своей исторической родины. Так случилось с японским единоборством – кобудо-каратэ.

Эффективность боевых систем и каратэ в том числе предполагает рациональное и наиболее полное использование того инструмента, которым владеет каждый от рождения – человеческое тело. При этом само тело должно быть максимально здоровым, гибким и сильным. Боевые искусства предполагают постоянную практику и дают четкий критерий для самостоятельной оценки эффективности своих действий. Кроме того, практика боевых искусств способствует наиболее скорейшему развитию совершенствованию необходимых личностных качеств, таких как уверенность в себе, целеустремленность, дисциплина, любовь к Родине, ответственность, вежливость и внимательность к другим, что так важно в настоящее время.

Растет популярность КАРАТЭ как соревновательного вида спорта. Благодаря разнообразию видов и разделов соревнований по каратэ спортсменов может реализоваться именно в том направлении, к которому имеет наибольшую предрасположенность. При этом существуют как боевые, так и технические разделы, в которых спортсмены демонстрируют владение своим телом, оружием, техникой каратэ, не вступая непосредственно в поединок.

Отличительные особенности Программы изучения традиционного каратэ и кобудо являются основанность на аттестационных требованиях ученических разрядов – кю по ВВЕ кобудо и окинавского стиля годзю рю каратэ.

Помимо этого, программа содержит блок дополнительных практических навыков, относящихся к технике прикладного каратэ – каратэ дзюцу. Дети подводятся к соревновательной практике путем обязательного участия во внутренних соревнованиях и турнирах городского, областного, всероссийского уровня. Обязательным является блок общефизической подготовки и изучение акробатических элементов. В процессе занятий выполняется комплекс упражнений, формирующих правильную осанку, развивающих гибкость и подвижность суставов, сочетающийся с дыхательной гимнастикой.

Программа состоит из пяти модулей. Каждый модуль соответствует одному году обучения.

Адресатом данной Программы являются дети 8-18 лет.

Программа предназначена для учащихся с различными физическими способностями, не имеющих специальной подготовки, при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий.

Режим занятий – периодичность и продолжительность занятий;

Наполняемость группы – 5 человек.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Перерыв между группами – 15 минут. Общее количество часов в неделю – 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

При реализации Программы может применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

При электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не более 30 минут (для детей 8-18 лет)

Объем и срок реализации Программы;

1. Летний период.

Объем Программы – 42 часа (2 часа – теория, 40 - практика). Программа рассчитана на 4 недели обучения (в каникулярный период).

Особенности организации образовательного процесса;

Программа предполагает очное обучение, включающее в себя теоретическую и практическую подготовку детей, индивидуальную, групповую и парную работу. Традиционная модель реализации Программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение пяти лет обучения в одной образовательной организации.

Для реализации программы применяют комбинированные и практические занятия. Возможно проведение индивидуальных занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для детей, пропускающих занятия по уважительной причине.

Возможно применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при принятии решения руководящих органов о переходе на дистанционное обучение в целях профилактики и предотвращения инфекционных заболеваний.

Перечень форм и методов обучения;

Программа сочетает различные формы получения образования и формы обучения.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

1. Словесные методы обучения (устное изложение – объяснение нового материала, беседа об истории создания каратэ и кобудо, правилах безопасности на занятиях, объяснение специфических терминов).

2. Наглядные методы обучения (показ видеоматериалов с соревнований и семинаров по ВБЕ кобудо и каратэ, исполнение педагогом правильной техники упражнений на развитие координации, силы, гибкости, а также техники каратэ и кобудо: ударов руками, ногами, блоков, стоек, перемещений, ката с оружием и без него).

3. Практические методы обучения (проработка детьми общих упражнений, направленных на развитие координации, выносливости, гибкости, изучение и проработка техники кобудо и годзю рю каратэ).

Методы обучения, в основе которых лежит уровень деятельности учащихся:

Объяснительно – иллюстративные методы обучения: дети на занятиях получают готовую информацию, которую в дальнейшем прорабатывают с помощью **репродуктивного** метода обучения. В этом случае учащиеся воспроизводят полученные знания, оттачивают правильность исполнения техники упражнений общей и специальной физической подготовки. Также на занятиях присутствует **частично – поисковый метод обучения**, при котором учащиеся придумывают новые формы подвижных игр, организуются в команды для их реализации. Для некоторых обучающихся становится интересным исследовать мир каратэ и кобудо с помощью сети Интернет для получения современной информации и техники проведения поединков, нынешней истории проведения поединков и изучения техники ударов руками и ногами.

Для реализации программы характерны инновационные технологии:

1. Информационно – коммуникативные (ИКТ) в предметном обучении. Показ видео поединков и ката с соревнований, демонстрация техники с семинаров.

2. Мониторинг интеллектуального развития. Анализ и диагностика качества обучения каждого учащегося при помощи аттестации на ученические степени «кю», результатов соревнований и построения графика динамики успеваемости.

3. Воспитательные технологии. Реализуются в виде вовлечения учащихся в дополнительные формы развития личности: участие в спортивно-массовых мероприятиях (соревнованиях различного уровня по кумите, нунчаку, ката; семинарах по технике каратэ).

Перечень видов занятий;

Программа предполагает теоретические и практические занятия, выезды; занятия могут быть групповые, с разделением по подгруппам для проведения спаррингов (по

возрасту, весу и полу), индивидуальные.

Возможные формы организации деятельности учащихся на занятии:

- групповая
- индивидуальная
- индивидуально – групповая

Формы проведения занятий: занятие – игра, круговая тренировка, направленная на улучшение технических навыков, праздники (посвященные памятным датам), веселые старты.

Перечень форм подведения итогов реализации Программы.

Основными формами подведения итогов реализации Программы являются внутриклубные соревнования и аттестация на ученические степени «Кю» по ВБЕ кобудо и годзю рю каратэ.

Цель и задачи Программы

Целью данной программы является обучение основным принципам восточных оздоровительных практик – интеграции дыхания разума и тела, привитие культуры движений, способствующих самооздоровлению и эффективному функционированию тела и разума, а также подготовка к участию в соревнованиях и аттестациях, как способ проверки уровня усвоения материала.

Задачи:

Оздоровительные:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, воздушного закаливания;
- формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

Обучающие:

- расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.
- изучить и применять на практике терминологию, ознакомить с историей восточных единоборств.
- Обучение основным элементам техники традиционного каратэ (помочь овладеть базовой техникой (кихон), ката (строго-упорядоченный комплекс традиционных упражнений), кумитэ (поединок с соперником)).

Развивающие:

- формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развивать ловкость, силу, координацию движений;
- развитие наблюдательности, памяти и внимания для более высокого уровня восприятия техники кобудо-каратэ-до;
- формировать волевые качества учащихся, самостоятельность, умение преодолевать трудности;

Воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.
- формировать доброжелательное отношение учащихся друг к другу, прививать ответственность за собственные поступки, действия.

Планируемые результаты реализации Программы

Планируемые результаты

Предметные результаты

- знать и применять правила и принципы проведения турниров и соревнований по ВБЕ «Кобудо» и всестилевому каратэ по КАТА, запрещённые и разрешённые действия, внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования;
- знать и применять команды рефери на ринге, жесты рефери на татами, систему начисления очков и определения победителей турниров и соревнований по КАТА;
- соблюдать правила и принципы КАТА, правильно выполнять технические комплексы с БО, НУНЧАКУ, САЙ, ТОНФА.
- соблюдать правила и выполнять технику контратаки и атаки в паре с завершающим броском и добиванием или болевым приемом;
- анализировать собственные и чужие технические ошибки, работать над точностью и правильностью собственной техники кобудо-каратэ.

Метапредметные результаты

- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий; приобретать умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий; понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.

Личностные результаты

- уметь совершенствоваться психофизически, интеллектуально, духовно-нравственно, иметь желание самосовершенствоваться;
- знать общие нормы поведения и культуры общения;
- испытывать чувство гордости за свои достижения, за товарищей по команде, город, страну;
- иметь сформированную гражданскую позицию, основанную на патриотических чувствах;
- развивать память и внимание, общий кругозор, дисциплинированность, целеустремленность, силу воли и другие личностные качества;
- демонстрировать устойчивую мотивацию к занятиям в объединении, инициативу, вести активную физкультурно-спортивную деятельность;
- уметь адекватно взаимодействовать с незнакомыми ранее соперниками, соблюдать спортивный этикет и этикет кобудо-каратэ (философию оружия), принимая участие в соревнованиях, уважительно относиться к противникам.

Учебный план модуля

№	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
Раздел 1. Введение в кобудо-каратэ				
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	0
1.2.	История возникновения и становления борьбы кобудо-каратэ	1	1	0
	ИТОГО:	2	2	0
Раздел 2. Общефизическая подготовка				
2.1.	Общая координация и подвижность	2	0	2
2.2.	Взрывная, относительная и стартовая сила	2	0	2
2.3.	Ловкость и координация	2	0	2
2.4.	Силовая и общая выносливость	2	0	2
	ИТОГО:	8	0	8
Раздел 3. Специальная физическая подготовка				
3.1.	Активная и пассивная гибкость	4	0	4
3.2.	Простая и сложная реакция	4	0	4
	ИТОГО:	8	0	8
Раздел 4. Техника кобудо-каратэ				
4.1.	Упражнения на снарядах (грушах, лапах) на месте	4	0	4
4.2.	Упражнения на снарядах (грушах, лапах) в перемещениях	4	0	4
	ИТОГО:	8		8
Раздел 5. Формальные комплексы КАТА				
5.1.	Ката годзю рю «Гекисай дай ичи», «Гекисай дай ни»	2	0	6
5.2.	Ката годзю рю «Сайфа»	4	0	6
5.3.	Ката кобудо «Яругава но тонфа»	6	0	6
	ИТОГО:	8		8
Раздел 6. Учебный спарринг кобудо-каратэ				
10.1.	Кумитэ (поединок) на один удар по заданию	2	0	2
10.2.	Кумитэ (поединок) на два удара по заданию	2	0	2
10.3.	Учебный поединок на 3 удара по заданию	2	0	2
10.4.	Свободный поединок по правилам кобудо-каратэ	2	0	2
	ИТОГО:	8	0	8
		42	2	40

2.2 Условия реализации Программы

Материально-техническое оснащение: просторный кабинет, татами, гантели (0,5 кг и 1 кг), резина, комплект амуниции по кобудо и каратэ, лапы и макивары, мед.болы, нунчаку, бо, тонфы, скакалки, скамейка, шесты.

Кадровое обеспечение – квалификация (подготовке) педагогических работников 1 дан, черный пояс и выше.

Методические материалы – аттестационная программа по ВБЕ кобудо и годзю рю каратэ (школа Б.А. Курилко, 7 дан годзю рю каратэ).

2.3 Формы аттестации/контроля, оценочные материалы

Для отслеживания динамики освоения Программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг (программа педагогического мониторинга оформляется в виде Приложения к программе). Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает вводный контроль (первичную диагностику), а также промежуточную и итоговую аттестацию.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (модуля) для определения уровня подготовки учащихся. Форма проведения – исследование.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится раза в год в декабре и марте (указать месяцы) в проведении внутриклубных соревнований и технических зачетов по ОФП и кихону.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного Программой:

Контроль успешности освоения программы обеспечивается итоговой аттестацией на ученические разряды – кю. В первый год обучения дети сдают на 10 и 9 кю, во второй – на 8 и 7 кю, в третий – 6 и 5 кю, в четвертый – 4 и 3 кю, в пятый – 2 кю. Два раза в год – в декабре и в мае учащиеся принимают участие в соревнованиях – первенстве района, где демонстрируют уровень владения техникой, раз в квартал проводятся открытые занятия с приглашением родителей и не занимающихся детей в качестве зрителей. Начиная с третьего года обучения контролем успешности является участие в первенствах УрФО и всероссийских соревнованиях.

3. Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Федеральный закон от 28.12.2024 N 543-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
7. Указ Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
10. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность,

электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
14. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
15. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
16. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).
18. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».
19. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
20. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
21. Приказ Министерства образования Свердловской области и ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» от 29.04.2025 № 582-Д «Об утверждении методических рекомендаций».
22. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях» / Методические рекомендации. — Екатеринбург: Министерство образования Свердловской области, ГАНОУ СО «Дворец молодёжи», РМЦ, 2025. — 37 с. Составитель: Н.Э. Климова, старший методист РМЦ.
23. Согласно ФЗ № 273 (ст. 12. п.5) образовательные программы самостоятельно разрабатываются и утверждаются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, а именно Уставом МБУ ДО ДДТ Ленинского района.
24. Приказ директора МБУ ДО ДДТ Ленинского района № 124 от 22.05.2025 г. «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных и адаптированных дополнительных общеобразовательных программах Муниципального бюджетного

учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Ленинского района».

Литература, использованная при составлении Программы

1. Головихин Е.В. Кудо/Е.В.Головихин .- Ульяновск 2006
- 2 Зорин В.И. Анашкин Р.П. Основы Кудо / В.И.Зорин Р.П.Анашкин.- М.:Российская Федерация Кудо 2004
- 3 Иванов – Катанский С. Комбинационная техника / С. Иванов-Катанский.-Гранд, 2001
- 4.Каштанов Н. Каноны карате/ Н.Каштанов- Ростов-на-Дону: 2007
- 5 Коджаспирова Г.М. Педагогика/Г.М. Коджаспирова- М.: Гардарики 2004
- 6 Крутецкий В.А.Основы педагогической психологи/ В.А.Крутецкий- М.: Просвещение 1972
- 7.Лях В.И.Учебник физкультуры/ В.И.Лях- М.: Просвещение 2013
- 8 Лапшин С. Каратэ-до/С.Лапшин- Донецк:1991.
- 9.Эмонд Отис Карате/ О. Эмонд-М.: АСТ – Астраль 2003

Литература для обучающихся:

- 1.Андерсон Б.Растяжка для каждого/ Б.Андерсон- Поппури 2002
- 2.Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей/ М.Б.Ингерлейб- Ростов -на -Дону :Феникс 2002
- 3.Камалетдинов Р.Его величество удар/ Р.Камалетдинов-Книжный клуб «Терра»1999
- 4.Попова Г.П.Дружить со спортом Учитель,2008.