

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного образования
«Никольская средняя общеобразовательная школа»
(МОУ ИРМО «Никольская СОШ»)

«Согласовано»
« 4 » сентября 2023г.
Заведующий ЦО «Точка роста»
_____ С.А. Погодаев

«Утверждено»
Директор
МОУ ИРМО «Никольская СОШ»
_____ / И.Н.Куликова/

Приказ № ОД-249/3 _____
от « 4 » сентября 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Детского объединения

«Орлёнок»

Образовательная область: ОБЖ

Разработчик: Захаров Николай Юрьевич

Квалификационная категория: соответствие занимаемой должности

с. Никольск

2023-2024 учебный год.

Содержание программы

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы	3
Пояснительная записка	3
Актуальность программы	4
Отличительные особенности данной программы:	4
ЦЕЛИ:	5
ЗАДАЧИ:	5
Форма организации деятельности	5
Формы проведения занятий	5
Формы подведения итогов	5
Общая характеристика курса	6
Предполагаемый результат деятельности	6
Ожидаемые конечные результаты	6
Содержание курса программы	7
Календарно-тематическое планирование	8
Материально техническая база	11
Список литературы	11

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

Пояснительная записка.

Программа «Орлёнок» относится к **военно-патриотической направленности**. В основе программы лежит оказание первой доврачебной помощи, начальная общевоинская военная подготовка, ориентирование на местности.

Патриотическая работа в школе сегодня приобретает все большее значение в нравственном воспитании школьников. Современные подростки не всегда знают героическую историю своего Отечества, эпопею Великой Отечественной войны, в ходе которой наше государство вписало славную страницу в истории мировой цивилизации, разгромив фашистскую Германию.

Невозможно быть патриотом, не чувствуя своей личной связи с Родиной, не зная, как любили и берегли ее наши предки, наши отцы и деды. Патриотическое чувство не возникает у людей само по себе - это результат целенаправленного, длительного воспитательного воздействия на человека, начиная с самого раннего возраста. «Кто не хранит память о прошедшем, у того не может быть будущего» - гласит народная мудрость.

Что такое «патриотизм»?

Объяснить происхождение и значение этого слова достаточно просто – его толкование есть в любом словаре. В словаре С.И. Ожегова «патриотизм» трактуется как «преданность и любовь к своему отечеству, к своему народу. Гораздо сложнее определить психологическую природу патриотизма как высшего человеческого чувства, поскольку не существует однозначных ответов на многие вопросы, связанные с этой проблемой.

Не менее важно понять, каково переживание и формы проявления патриотического чувства у человека. К какому возрасту складывается осознанное отношение человека к своему отечеству, и какие условия, ситуации способствуют его проявлению, практической реализации?

Человек защищает только то, что любит. Это семья, друзья, родной дом, «малая родина». Любовь к Родине складывается из любви к родной природе, к родному городу, из гордости к прошлым родной страны и из веры в её будущее. Целенаправленное патриотическое воспитание, в результате которого патриотизм из разряда общественно значимых ценностей переходит в структуру лично значимых ценностей человека и становится его устойчивым нравственным чувством. При организации патриотического воспитания важно использовать потенциал школьного возраста для дальнейшего развития ребёнка. На каждом возрастном этапе имеются свои приоритетные средства воспитания патриотизма.

Программа кружка «Орлёнок» ориентирована на развитие у школьников таких качеств, как ответственное отношение к труду, дисциплинированность, дружба и товарищество. Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юного спортсмена, его волевых качеств и выдержки. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют обучающегося на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания. В содержание курса «Орлёнок» входит обучение школьников основам стрельбы из электронно-воздушной винтовки.

Данная программа составлена для учащихся 5-11 классов, количество обучаемых в одной группе - 15 человек.

Количество педагогических часов (5 раз в неделю по 1 академическому часу в старшей группе, 4 раз в неделю по 1 академическому часу в младшей группе (учебно-тактические тренировки 90-180 минут), всего 170 часа на старшую группу, 136 часа на младшую группу

Программа кружка имеет военно патриотическую направленность. По форме своей ориентированности является, как индивидуальной, так и групповой, дискуссионной формой организации занятий.

В связи с отсутствием государственного образовательного стандарта программа составлена на основе «Программ для кружков по изучению военного дела»;1986 г., стр. 95-105; программ кружка «Стрелковые кружки», автор А.С. Кузнецов, 1987 год; «Программы допризывной подготовки юношей» 1990 г.; программы « Стрелковая подготовка учащихся Общеобразовательных учреждений» 1999 год. Авторы: П. П. Миненко и С.Т. Мишин и имеет модифицированную структуру.

Актуальность программы

Становление гражданского общества и правового государства в нашей стране во многом зависит от уровня гражданского образования и патриотического воспитания. Сегодня коренным образом меняются отношения гражданина России с государством и обществом. Он получил большие возможности реализовать себя как самостоятельную личность в различных областях жизни и в то же время возросла ответственность за свою судьбу и судьбу других людей. В этих условиях патриотизм становится важнейшей ценностью, интегрирующей не только социальный, но и духовно-нравственный, идеологический, культурно-исторический, военно-патриотический и другие аспекты. В условиях становления гражданского общества и правового государства необходимо осуществлять воспитание принципиально нового, демократического типа личности, способной к инновациям, к управлению собственной жизнью и деятельностью, делами общества, готовой рассчитывать на собственные силы, собственным трудом обеспечивать свою материальную независимость. В формирование такой гражданской личности, сочетающей в себе развитую нравственную, правовую и политическую культуру, ощутимый вклад должна внести современная школа.

В связи с глобальной компьютеризацией современного общества молодое подрастающее поколение большую часть времени проводит в социальных сетях, из-за чего ведет малоподвижный образ жизни. Программа направлена на минимальное получение теоретических знаний и на приобретение практических навыков, таких как : строевой шаг, знакомство с устройством автомата Калашникова модели 74 и 105 (МП5), огневой подготовки. Что позволяет школьником не только послушать занимательные лекции, но и самостоятельно подержать в руках муляж АК74(105) а так же ознакомиться с другими видами оружия МП5.

Отличительные особенности данной программы:

теоретическая подготовка знакомит школьников с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения тренировок; с характеристикой вооружения Российской армии, с историей ее создания.

техническая подготовка ставит задачи: найти для каждого занимающегося рациональную изготовку для производства точного выстрела, научить его правильной работе мышц-сгибателей фаланг указательного пальца, нажимающего на спусковой крючок оружия.

физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармонического развития.

психологическая и тактическая подготовка проходит в процессе всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, обучающиеся проходят все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели

ЦЕЛИ:

- *освоение знаний* о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; о здоровье и здоровом образе жизни; о государственной системе защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций;
 - *привитие навыков* оценивать ситуации, опасные для жизни и здоровья; действовать в чрезвычайных ситуациях; использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую доврачебную медицинскую помощь пострадавшим; стрельбы; работа в малых и средних группах
 - *развитие* черт личности, необходимых для безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях и бдительности по предотвращению актов терроризма; потребности ведения здорового образа жизни;
 - *воспитание* ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни;
- ЗАДАЧИ:**

- Воспитать чувство ответственности за себя и товарищей, дисциплинированность, находчивость, ловкость и сообразительность.
- Совершенствование нравственного и героико-патриотического воспитания учащихся.
- Формирование личных качеств, необходимых на военной службе.
- Физическая и моральная подготовка обучающихся к условиям военной службы.
- Ознакомиться с вооружением РФ и других стран, полная и не полная сборка- разборка автомата Калашникова.
- Первая доврачебная помощь при ожогах, порезах и переломах.
- Подготовка юношей и девушек к военизированным играм «Зарница».

Форма организации деятельности

Индивидуальная и групповая, осуществляется в соответствии с требованиями развивающего обучения. Занятия строятся таким образом, что теоретические и общие практические навыки даются всей группе, а дальнейшая работа ведется в индивидуальном или групповом темпе с учетом личностных качеств обучающихся.

Строевая подготовка наиболее подходит для создания в коллективе единого духа и сплоченности, которая крайне необходима при ориентировании на местности.

Формы проведения занятий

Игра сюжетно-ролевая, игровая программа, мастер-класс, открытое занятие, поход, праздник, учебно-тактическая игра, презентация, дискуссии.

Формы подведения итогов

Для текущего и промежуточного контроля занятий по итогам изучения каждой темы проводятся: контрольные практические занятия (мероприятия). Контроль пройденных занятий можно проводить в занимательной или игровой форме: викторины, загадки и т.д.

Итоговый контроль приобретенных навыков и умений проводится по результату соревнований.

Общая характеристика курса.

Программа «Орленок» дает возможность реализовать запрос детей и социума на воспитание ценностных качеств личности подростков.

Главным же качеством, которое должно сформироваться в процессе патриотического воспитания в среднем и старшем звеньях школы является любовь и чувство сопереживания к малой Родине, к месту, где он живёт, а затем уже и к большой Родине – России.

Программа реализуется с 2016 года, ориентирована на подростков среднего и старшего звеньев школы. Создаёт условия для усвоения позитивного социального опыта и выработки ценностных ориентиров и навыков, и раскрывает содержание понятий патриотизм, гражданственность, честь, долг, достоинство и способствует формированию личности – значимой позиции для адекватной оценки происходящих событий и своего участия в них.

Данная программа является актуальной и востребованной, т.к. даёт импульс к самостоятельному поиску знаний и даёт дальнейшую базу для изучения истории, на приобретение основ знаний безопасности при подготовке и организации похода.

Программа предполагает систему методов и средств, направленных на последовательное и системное влияние на учащихся с целью формирования у них патриотизма, любви к родному краю, готовность встать на её защиту.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что программа составлена с учётом оборудованного полигона и Мемориала славы. Главное в программе – системный подход к формированию патриотической позиции школьников.

Курс программы разбит на 2 группы. Младшая группа 5-8 класс в игровой практической форме знакомится с курсом ОБЖ, приобретая такие черты характера как: дисциплинированность и ответственность. Старшая группа 9-11 класс применяет на практике полученные знания с курса ОБЖ, учатся: абстрагироваться от ситуации и посмотреть на неё со стороны; работать в малых группах; ориентироваться на местности.

Сроки реализации программы.

Срок реализации программы – 1 года. Возраст учащихся 5-8 класс, 9-11 класс. Старшая группа: 5 раз в неделю по 1 академическому часу в каждой возрастной группе (учебно-тактические тренировки 90-180 минут), Младшая группа: 4 раз в неделю по 1 академическому часу в каждой возрастной группе (учебно-тактические тренировки 90-180 минут) всего 170 часа на старшую группу, 136 часа на младшую группу.

Предполагаемый результат деятельности:

1. Главное качество, которое должно сформироваться в процессе патриотического воспитания в школе это любовь и чувство сопереживания к малой Родине, к месту, где он живёт, а затем уже и к большой Родине – России.
2. Воспитание любви к родному краю, сознание того, что настоящий патриот любит свою Родину и гордится ею, изучает её историю, культурное, духовное наследие, готов к защите своего Отечества.
3. Младшая группа (5-8 класс) участие в смотре песни и строя. Соревнование по стрельбе из 3 позиций. Старшая группа (9-11 класс) участие в открытых турнирах.

Ожидаемые конечные результаты

1. Воспитание социально активной личности гражданина и патриота, обладающей чувством национальной гордости, достоинства, любви к Отечеству, своему народу и готовностью к его защите.
2. Формирование личности, отвечающей современному уровню развития мировой и национальной культуры, включённой в активный созидательный труд.

3. Воспитание у школьников уважения к подвигу отцов; активизация интереса к углублённому изучению истории Отечества.
4. Сохранение физического и духовного здоровья учащихся; сплочённое в коллектив сообщество детей, с ценностно-ориентированной групповой деятельности.
5. Младшая группа развитие интереса к курсу ОБЖ и военному делу, привитие активного образа жизни и ответственности.
6. Старшая группа привитие активного образа жизни, патриотизма.

Личностные и метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования.

1. Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России.
2. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
3. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
4. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
5. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
6. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования.

- 1) Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
- 2) Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- 3) Формирование умения понимать причины успеха-неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- 4) Готовность слушать собеседника и вести диалог, готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.
- 5) Определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Содержание курса программы старшей группы

1. **Учебно-тактическая тренировка.** Отработка навыков поведения на поле боя методом реконструкции сценария игры.
2. **Обустройство полигона(Мишенного поля).** Производится косметический ремонт. И уборка площадки.
3. **Учебно-тактическая тренировка.** Практическое занятие по ориентированию осуществляется путем демонстрации опыта и его повторения участниками кружка, таких как использование иголки для ориентирования на местности, знание основ выживания (как растут деревья, как располагаются муравейники); использование

- тактических превосходств и устранение тактических недостатков при ролевой игре, использование местности и разработка стратегий при реконструкции ролевой игры
4. **Способы передвижения на поле боя.** Теоретические занятия: включают разбор передвижения на поля боя разных видов с помощью презентации и нарезки видео, дискуссия. Практические занятия: направлены на отработку полученных знаний путем реконструкции ролевой игры.
 5. **Оказание первой доврачебной помощи.** Теоретические занятия: включают разбор плакатов, закрепление ранее изученного материала. Практические занятия: ориентированы на наложение жгутов, косовороток, шин, создания средств перемещения пострадавшего.
 6. **Пожарная безопасность.** Теоретическое занятие: дискуссия о виде пожаров и его последствиях. Практическое занятие направлено на воспитание ответственности при разведении костра, обеспечении безопасного контролируемого огня, видов костров.
 7. **Оружие массового поражения.** Теоретическое занятие: лекция о видах массового оружия и способах защиты. Практическое занятие направлено на способах индивидуальной защиты. Выполнение нормативов одевания средств индивидуальной защиты.
 8. **Общевойсковая подготовка.** Теоретическое занятие: виды инженерных сооружения индивидуальной защиты, виды окопов; дискуссия-закрепление основ выживания в дикой природе. Практическое занятие направлено на сооружение окоп для стрельбы из положения сидя и лежа; знакомство с устройством автомата АК-74 и МП5, отработка норматива индивидуальной защиты.
 9. **Учебно-тактическая тренировка.** Практическое занятие: направлено на закрепление и отработку ранее полученных знаний.
 10. **Соревнование.** Создается имитация ролевой игры с определенным видом сценария, обучающиеся делятся на команды и каждая команда отыгрывают сценарий с двух сторон. В случае ничей берется второй сценарий.

Тематическое планирование для старшей группы (9-11 класс)

	Темы	Всего	Теория	Практика
1.	Техника безопасности. Учебно-тактическая тренировка.	5	3	2
2.	Обустройство полигона	5	3	2
	Проверка щитков	5	3	2
	Проверка смотровых вышек	5	3	2
	Уборка мусора	5	3	2
3.	Учебно-тактическая тренировка	5	3	2
	Ориентирование	5	3	2
	Тактическая тренировка	5	3	2
	Стратегическая тренировка	5	3	2
4.	Способы передвижения на поле боя.	5	3	2
	Виды передвижения на поле	5	3	2
	Виды отступления	5	3	2
	Передвижение цепочкой	5	3	2
	Передвижение в шахматном порядке	5	3	2
	Закрепление	5	3	2
5.	Оказание первой доврачебной помощи.	5	3	2
	Виды кровотечений	5	3	2

	Оказание помощи при кровотечениях	5	3	2
	Виды переломов	5	3	2
	Виды переломов	5	3	2
	Отравление угарным газом	5	3	2
	Электрический ток	5	3	2
6.	Пожарная безопасность.	3	1	2
	Виды пожаров	5	3	2
	Виды костров	5	3	2
7.	Оружие массового поражения.	3	3	
	Оружие массового поражения	3	3	
	Способы защиты	5	3	2
8.	Общевойсковая подготовка	5	3	2
	Инженерная подготовка	5	3	2
	Инженерная подготовка	5	3	2
	Основы выживания	5	3	2
	Устройство автомата АК-74	5	3	2
	Устройство автомата МП5	5	3	2
	Средства индивидуальной защиты	5	3	2
9.	Учебно-тактическая тренировка	5		5
10.	Соревнования	1		1
ИТОГО		170	100	70

Содержание курса программы младшей группы

- 1. Строевая подготовка.** Теоретическое занятие направлено на изучение вида обуви и требований к форме военнослужащих. Практическое занятие направлено на приобретение навыков строевой подготовки.
- 2. Огневая подготовка.** Теоретическое занятие направлено на технику безопасности проведения стрельб согласно уставу ВС РФ. Практическое занятие направлено на изучения баллистических параметров изучаемого вида электронной воздушки.
- 3. Способы передвижения на поле боя.** Теоретические занятия: включают разбор передвижения на поля боя разных видов с помощью презентации и нарезки видео, дискуссия. Практические занятия: направлены на отработку полученных знаний путем реконструкции ролевой игры.
- 4. Оказание первой доврачебной помощи.** Теоретические занятия: включают разбор плакатов, закрепление раннее изученного материала. Практические занятия: ориентированы на наложение жгутов, косовороток, шин, создания средств перемещения пострадавшего.
- 5. Пожарная безопасность.** Теоретическое занятие: дискуссия о виде пожаров и его последствиях.
- 6. Оружие массового поражения.** Теоретическое занятие: лекция о видах массового оружия и способах защиты. Практическое занятие направлено на способах индивидуальной защиты. Знакомство с нормативами одевания средств индивидуальной защиты.
- 7. Общевоинская подготовка.** Теоретическое занятие: виды инженерных сооружения индивидуальной защиты, виды окопов; дискуссия-закрепление основ выживания в дикой природе. Практическое занятие направлено на сооружение окоп для стрельбы из положения сидя и лежа; знакомство с устройством автомата АК-74 и МП5, отработка норматива индивидуальной защиты.
- 8. Огневая подготовка.** Теоретическое занятие направлено на изучении видов стрельбы, технику безопасности. Практическое занятия направлены на приобретение навыков стрельбы из положения стоя, сидя, лежа.

9. **Соревнование.** Производится путем стрельбы участниками по мишеням из положения стоя, сидя, лежа.

Для младшей группы (5-8 класс).

№	Темы	Всего	Теория	Практика
1.	Стреловая подготовка	6		6
	Стреловой шаг	3	3	
	Стреловой шаг	3		3
	Повороты на месте	3		3
	Движение стреловым шагом отряда	3		3
	Движение стреловым шагом отряда	3		3
	Повороты отряда в движении	3		3
2.	Техника безопасности. Огневая подготовка	3	1,5	1,5
3.	Способы передвижения на поле боя.	5	2	3
	Виды передвижения на поле	2	2	
	Виды отступления	2	2	
	Передвижение цепочкой			3
	Передвижение в шахматном порядке			3
	Закрепление			3
4.	Оказание первой доврачебной помощи.	6		
	Виды кровотечений		3	
	Оказание помощи при кровотечении			3
	Виды переломов		3	
	Виды переломов			3
	Отравление угарным газом		3	
	Электрический ток		3	
5.	Пожарная безопасность.	3	3	
	Виды пожаров	3	3	
	Последствия пожаров	3	3	
6.	Оружие массового поражения.	3	3	
	Оружие массового поражения	3	3	
	Способы защиты	3		3
7.	Общевойсковая подготовка	6		
	Инженерная подготовка		3	
	Инженерная подготовка			3
	Основы выживания		3	
	Устройство автомата АК-74			5
	Устройство автомата МП5			5
	Средства индивидуальной защиты			5
8.	Огневая подготовка	5		
	Техника безопасности. Стрельба из положения стоя	6	3	3
	Стрельба из положения стоя		2	
	Стрельба из положения сидя			2
	Стрельба из положения сидя			2
	Стрельба из положения лежа			1
9.	Соревнования	1	1	
ИТОГО		13	49,	86,
		6	5	5

Материально техническая база.

1. Мультимедийные комплекс в классе.
2. Огнетушители порошковые и углекислотные.
3. Плакаты по стрельбе из пневматического и малокалиберного оружия.
4. Плакаты по сборке, разборке АК.
5. Электрические воздушки вида АК, МП5.
6. Мишенное поле.
7. Плакаты по первой доврачебной помощи при переломах и кровотечении.
8. Аккумуляторы для воздушшек.
9. Зарядное устройство.
10. Мишени.
11. Эластичные бинты.
12. Иголочки швейные.
13. Фляжки.
14. Стадион.

Список литературы.

1. Правила дорожного движения РФ. – М.:Эксмо,2010.
2. Тематические задачи для подготовки к сдаче экзаменов на право управления транспортными средствами категории «А» и «В». – М.:Эксмо,2008.
3. Рыбин А.Л. Дорожное движение: безопасность пешеходов, пассажиров, водителей: пособие для учащихся 5-9 классов. – М.:Просвещение,2008.
4. Рыбин А.Л. Обучение правилам дорожного движения: Методическое пособие для 5-9 классов. – М.:Просвещение,2010.
5. Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. – М.:Зеркало,1996.
6. Гражданская защита: энциклопедический словарь/ Под общей редакцией С.К. Шойгу. – М.: ДЭКС-ПРЕСС, 2005.
7. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Академический школьный учебник. 5-7 классы. – М.: Просвещение,2010.
8. Военная психология и педагогика: Учебное пособие//Под общей редакцией генерал-полковника В.Ф. Кулакова. М.: Совершенство, 1998.
9. Справочник некоторых воинских должностей, замещаемых солдатами, матросами, сержантами и старшинами, проходящими военную службу по контракту. М.: Изд-во Всероссийской газеты "Нива России". М.: 1997.
10. Отечество. Честь. Долг: Учебно-методическое пособие по общественно-государственной подготовке для руководителей учебных групп//Под общей редакцией генерал-полковника В.Ф. Кулакова. М.: 1998.
11. Журнал "ОБЖ. Основы безопасности жизни". Поурочное планирование программы "Основы безопасности жизнедеятельности" (автор А. Смирнов).
12. Программные и методические материалы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». Под редакцией А.Т. Смирнова, М.Издательство «Русский журнал», 2000 г.
13. Настольная книга учителя основ безопасности жизнедеятельности. Под редакцией Б.И. Мишина, АСТ «Астель», М:2003г.
14. Учебник «ОБЖ» 10 класс. Под редакцией А.Т. Смирнова, Москва, АСТ, 2010г.