

Управление физической культуры, спорта и молодежной политики
Администрации Ленинск-Кузнецкого муниципального округа
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

ПРИКАЗ

от 23.04.2025г.

102/1-р

г. Ленинск - Кузнецкий

«От утверждения программы
воспитательной работы
для организации летнего
отдыха детей и их оздоровления
в палаточном лагере»

В соответствии с абзацем десятым пункта 1, статьи 12.1. от 24 июля 1998 года № 124 ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» и подпунктом 2.4.52(16) пункта 4 Положения о Министерстве просвещения Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 28 июля 2018 года № 884

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить программы воспитательной работы для организации летнего отдыха детей и их оздоровления в палаточном лагере.
2. Реализовать программу в период работы летнего палаточного лагеря -1 сезон с 13.08.2025 по 18.08.2025 года.
3. Контроль за выполнением приказа оставляю за собой.

Директор



А.В.Бугаенко

«Спортивная школа»

УТВЕРЖАЮ:

Директор МБУ ДО СШ

А.В. Бугаенко

2025

«СПОРТИВНОЕ ЛЕТО – 2025»

*Программа воспитательной работы спортивно-оздоровительного
летнего лагеря палаточного типа*

СОСТАВИТЕЛЪ:

Кривцов Константин Викторович

начальник отдела ФМР МБУ ДО СШ

Жаворонков Олег Николаевич

НАЧАЛЬНИК ОСПИ МБУ ДО СШ

Содержание программы

Разделы

	Страницы
Информационная карта	4
1. Пояснительная записка	6
1.1 Актуальность	7
1.2 Цели, задачи программы	8
1.3 Возраст детей, численность детей в лагере, адресат программы	9
1.4 Продолжительность смены лагеря	9
2. Содержание программы	9
2.1 План-сетка смены	13
2.2 Режим дня	14
3. Основные направления и содержание деятельности:	
3.1 Содержание программы лагеря делится на 4 основных блока, тесно взаимосвязанных между собой.	15
3.2 Инструкции для детей:	16
3.3 Законы лагеря:	17
4. Ожидаемые результаты реализации программы	17
5. Механизм оценки полученных результатов	17
5.1 Система оценки качества реализации программы:	17
5.2 Критерии оценки результативности реализации программы:	18
6. Комплекс организационно-педагогических условий	18
6.1 Кадровый состав	18
6.2 Сетевое взаимодействие	19
6.3 Материально-техническое и методическое обеспечение	20
Литература	

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА
оздоровительного лагеря палаточного типа «Спортивное лето»

Информационная карта программы

1	Полное название программы	Программа спортивно-оздоровительного летнего лагеря палаточного типа «СПОРТИВНОЕ ЛЕТО - 2025»
2	Форма проведения	Оздоровительный лагерь палаточного типа
3	Направление деятельности	Спортивно-оздоровительной направленности
4	Сроки проведения	1 сезон – с 13.07.2025 по 18.07.2025гг.
5	Участники	Учащиеся спортивных отделений МБУДО СПШ в возрасте 12-14 лет
6	Общее количество участников	30 человек
7	Условия участия в реализации программы	Принцип комплектования групп – смешанный
8	Цели и задачи программы	Цель: создание условий для формирования осознанного ценностного представления о собственном здоровье, развитие культуры сохранения и укрепления собственного здоровья среди подростков по средствам занятий физической культурой и спортом. Задачи: 1. Содействовать формированию полноценных знаний о собственном здоровье. 2. Создать условия для формирования у детей и подростков потребности в здоровом образе жизни и желания быть полезным своей Родине, 3. Способствовать формированию у подростков интереса к занятию физической культурой и спортом. 3. Вырабатывать потребность детей и подростков к регулярному тренировочному процессу в лагере.

		4. Создать условия для формирования у детей и подростков потребности в здоровом образе жизни и желании быть полезным своей Родине. 5. Создавать условия для самореализации личности путем включения в соревновательную деятельность и быт палаточного лагеря.
9	Ожидаемый результат	• развитие у молодого поколения чувства гордости, уважения к почтанию символов государства, уважения к историческим святыням и памятникам Отечества; • повышение уровня знаний по истории Отечества, в частности истории ВОВ 1941-1945гг. • повышение интереса подростков к изучению биомеханики тренировочного процесса, изучению собственных возможностей и особенностей организма; • развитие у молодого поколения чувства ответственности за собственного здоровья, его сохранение и укрепление; • обеспечение формирования у молодежи моральной, психологической и физической готовности к участию в соревнованиях различного уровня; • развитие навыков дисциплины и самоконтроля; • отдых и оздоровление подростков через вовлечение их в активную спортивно-оздоровительную деятельность, участие в мероприятиях творческой и спортивной направленности.
10	Образовательные организации, участвующие в реализации программы	МБОУ «Школа № 1», МБОУ «Школа № 8», МБОУ «Школа № 20», МБОУ «Школа № 73»,
11	Юридический адрес, телефон, факс	652560, Российская Федерация, Кемеровская область – Кузбасс, город Ленинск-Кузнецкий, пл. В. П. Мазикина, 5. 8(38456) 2-80-97, sh1-lk@yandex.ru
12	ФИО руководителя палаточного лагеря	Жаворонков Олег Николаевич

1. Пояснительная записка

Спортивно-оздоровительный палаточный лагерь «Спортивное лето – 2025» организован на базе МАУ «Оздоровительный комплекс Уголек». Ежегодно в летнее время обучающиеся школ города отдыхают в лагере.

В лагере проводятся воспитательные мероприятия патриотической направленности, творческие и спортивно-оздоровительные мероприятия, организован тренировочный процесс спортсменов различных спортивных отделений МБУДО СП.

Вся жизнь в лагере подчинена определенному спортивному порядку: зарядка, тренировочный процесс, коллективные мероприятия (спортивной, творческой, патриотической и направленности, утреннее построение и вечернее построение, спуск и подъем флага.

Во время смены проходят спортивные тренировки, организуется просмотр видеоматериалов и художественных фильмов военно-патриотического содержания.

Блок дополнительного образования, предусматривает практические занятия творческого характера (мастер-классы, подготовка творческий массовых мероприятий и т. д.) и спортивно-оздоровительной направленности (экологические десанты).

За время работы в лагере сложились свои традиции, и отличительными особенностями лагеря стали: ежедневное утреннее и вечернее построение, подъем и спуск флага под звуки гимна на мероприятиях, посвященных открытию и закрытию лагерной смены.

1.1. Актуальность

Программы воспитательной работы летнего лагеря палаточного типа спортивно-оздоровительной и патриотической направленности заключается в следующем:

- Данная программа даст детям и подросткам возможность в течение 6 дней познакомиться на практике с представлением о жизни на природе, привыкнуть к элементам строгого спортивного распорядка, выработать практические навыки и умения, необходимые в дальнейшей жизни.
- В ходе реализации программы подростки имеют возможность повысить уровень физической подготовки, закалить характер и испытать силы.
- Детский спортивно-оздоровительный лагерь палаточного типа «Спортивное лето - 2025» - это организация занятости подростков в летнее время, привлечение их к участию в культурно-массовых и патриотических и спортивно-оздоровительных мероприятиях.

- Специальный блок мероприятий учреждений дополнительного образования даст возможность повысить культурный уровень воспитанников, развить их творческие способности.
 - Детский спортивно-оздоровительный лагерь палаточного типа «Спортивное лето-2025» - это эффективная форма профилактики правонарушений и преступлений среди подростков.
 - Организация правильного режима дня, сбалансированное питание, чередование воспитательных, тренировочных занятий и отдыха, оптимальные физические нагрузки помогают воспитанникам осознать ценность здорового образа жизни.
- Таким образом, реализация данной программы в летний период даст большой социальный и воспитательный эффект, так как создается особая атмосфера, при которой участники могут реализовать свой физический и творческий потенциал, укрепить и оздоровить организм, выявить и развить лидерские качества, пообщаться со сверстниками. В ходе реализации программы патриотического лагеря у воспитанников формируются важные жизненные и нравственные ценности будущего гражданина и патриота.

1.2. Цели, задачи программы

Цель: создание условий для формирования гражданско-патриотического сознания подрастающего поколения, развития важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей у подростков, развитие спортивно-волевых качеств.

Задачи:

1. Содействовать формированию полноценных знаний о собственном здоровье.
2. Создать условия для формирования у детей и подростков потребности в здоровом образе жизни и желании быть полезным своей Родине,
3. Способствовать формированию у подростков интереса к занятию физической культурой и спортом.
3. Вырабатывать потребность детей и подростков к регулярному тренировочному процессу в лагере.
4. Создать условия для формирования у детей и подростков потребности в здоровом образе жизни и желании быть полезным своей Родине.
5. Создавать условия для самореализации личности путем включения в соревновательную деятельность и быт палаточного лагеря.

1.3. Возраст детей, численность детей в лагере, адресат программы

В лагере планируется 1 смена, на 30 человек, 2 отряда по 15 человек. Возраст детей от 12 до 14 лет. Лагерь для спортсменов спортивных отделений легкой атлетики, обучающихся образовательных организаций города.

2.Содержание программы

Программа носит спортивно-оздоровительную и патриотическую направленность. Во время летнего отдыха дети овладевают навыками сохранения и укрепления здоровья. В рамках спортивно-патриотического лагеря «Спортивное лето-2025» учащиеся проходят учебно-тренировочные сборы, участвуют в патриотических мероприятиях, задействованы в спортивно-массовых мероприятиях.

Содержание Программы направлено на формирование у ребят интереса и положительного отношения к сохранению и укреплению собственного здоровья, воспитание у детей и подростков гордости за свою страну, уважения к ветеранам боевых действий, почитание истории своего Отечества.

Структура лагеря и взаимодействие участников Программы выстроена на базе модели учебно-тренировочных сборов с строгим расписанием дня, правилами поведения, законами жизнедеятельности.

Программа включает в себя мероприятия спортивной, оздоровительной и патриотической направленности, которые помогут дать правильное представление о некоторых сторонах походно-полевой жизни, развить выносливость, решительность, ответственность, активность, организаторские и творческие способности, воспитать патриота и гражданина своего Отечества.

2.1. План-сетка смены

1-й день

Приём детей	8.00-10.00
Построение (поднятие флага, исполнение гимна)	11.00-11.20
Обустройство палаточного лагеря (установка палаток, обустройство территории, знакомство с планом работы лагеря, разделение обязанностей)	13.00-13.30
Работа в отрядах (проведение инструктажей по безопасности, выбор командиров отрядов)	13.30-14.30
Обед	14.30-15.30
Тихий час	15.30-17.00
Тренировочное занятие (разминка, кросс, отработка спортивных элементов)	17.00-17.15
Полдник	17.15-18.00
Спортивное мероприятие «Веселые старты»	18.00-19.00
Подготовка к вечернему мероприятию	

Ужин	19.00-19.30
Подготовка к вечернему мероприятию	19.30-20.00
Вечернее мероприятие «Открытие палаточного лагеря»	20.00-21.00
Второй ужин	21.00-21.30
Дискотека	21.30-22.30
Вечерний туалет. Подготовка ко сну	22.30-23.00
Построение (спуск Флага РФ, рефлексия минувшего дня)	23.00-23.30
Отбой	23.30

2-й день

Подъем	8.30
Зарядка	8.30-9.00
Утренний туалет	9.00-9.20
Построение (поднятие государственного флага, план работы на день)	9.20-9.40
Уборка (уборка в палатках, уборка территории лагеря)	9.40-10.00
Завтрак	10.00-10.30
Свободное время	10.30-11.00
Тренировочное занятие (разминка, кросс, отработка прыжковых техник)	11.00-12.30
Интеллектуальная игра «Что? Где? Когда?»	12.30-13.30
Обед	13.30-14.30
Тихий час	14.30-15.30
Тренировочное занятие (разминка, отработка навыков старта, бег на короткие дистанции)	15.30-17.00
Полдник	17.00-17.15
«Разговоры о важном» ветеран боевых действий Большанин П.В.	17.15-18.15
Подготовка к вечернему мероприятию	18.15-19.00
Ужин	19.00-19.30
Подготовка к вечернему мероприятию	19.30-20.00
Вечернее мероприятие «Песни у костра»	20.00-21.00
Второй ужин	21.00-21.30
Игра «Тайный агент»	21.30-22.30

Вечерний туалет. Подготовка ко сну	22.30-23.00
Построение (спуск Флага РФ, рефлексия минувшего дня)	23.00-23.30
Отбой	23.30

3-й день

Подъем	8.30
Зарядка	8.30-9.00
Утренний туалет	9.00-9.20
Построение (поднятие государственного флага, план работы на день)	9.20-9.40
Уборка (уборка в палатках, уборка территории лагеря)	9.40-10.00
Завтрак	10.00.-10.30
Свободное время	10.30-11.00
Тренировочное занятие (разминка, кросс, отработка техники прыжка в высоту)	11.00-12.30
Игры «Самый дружный наш отряд»	12.30- 13.30
Обед	13.30-14.30
Тихий час	14.30-15.30
Тренировочное занятие (разминка, игра в лапту)	15.30-17.00
Полдник	17.00-17.15
Разговоры о важном «Подростки – герои Отечества»	17.15-18.15
Подготовка к вечернему мероприятию	18.15-19.00
Ужин	19.00-19.30
Подготовка к вечернему мероприятию	19.30-20.00
Вечернее мероприятие «Кто во что горазд»	20.00-21.00
Второй ужин	21.00-21.30
Дискотека	21.30-22.30
Вечерний туалет. Подготовка ко сну	22.30-23.00
Построение (спуск Флага РФ, рефлексия минувшего дня)	23.00-23.30
Отбой	23.30

4-й день

Подъем	8.30
Зарядка	8.30-9.00
Утренний туалет	9.00-9.20
Построение (поднятие государственного флага, план работы на день)	9.20-9.40
Уборка (уборка в палатках, уборка территории лагеря)	9.40-10.00
Завтрак	10.00.-10.30
Свободное время	10.30-11.00
Тренировочное занятие (разминка, кросс, отработка прыжков через препятствия)	11.00-12.30
Разговоры о важном «Как стать чемпионом» Панков А.С. – МС РФ, победитель первенства Мира	12.30- 13.30
Обед	13.30-14.30
Тихий час	14.30-15.30
Тренировочное занятие (разминка, отработка навыков старта, бег на короткие дистанции)	15.30-17.00
Полдник	17.00-17.15
Экскурсия в с. Драченино	17.15-18.30
Подготовка к вечернему мероприятию	18.30-19.00
Ужин	19.00-19.30
Подготовка к вечернему мероприятию	19.30-20.00
Вечернее мероприятие «Шоу пародий»	20.00-21.00
Второй ужин	21.00-21.30
Игра «Юные Робинзоны»	21.30-22.30
Вечерний туалет. Подготовка ко сну	22.30-23.00
Построение (спуск Флага РФ, рефлексия минувшего дня)	23.00-23.30
Отбой	23.30

5-й день

Подъем	8.30
Зарядка	8.30-9.00
Утренний туалет	9.00-9.20
Построение (поднятие государственного флага, план работы на день)	9.20-9.40

Уборка (уборка в палатках, уборка территории лагеря)	9.40-10.00
Завтрак	10.00.-10.30
Свободное время	10.30-11.00
Тренировочное занятие (разминка, кросс, отработка навыков метания снаряда)	11.00-12.30
Интеллектуальная викторина «Знай свое Отечество»	12.30- 13.30
Обед	13.30-14.30
	14.30-15.30
Тихий час	15.30-17.00
Тренировочное занятие (разминка, отработка навыков старта, игра в лапту)	17.00-17.15
Полдник	17.15-18.15
Разговоры о важном. «Символы России. Герои Отечества»	18.15-19.00
Подготовка к вечернему мероприятию	19.00-19.30
Ужин	19.30-20.00
Подготовка к вечернему мероприятию	20.00-21.00
Вечернее мероприятие «Заккрытие лагерной смены»	21.00-21.30
Второй ужин	21.30-23.00
Прощальная дискотека	23.00-23.30
Вечерний туалет. Подготовка ко сну	23.30-00.00
Построение (спуск Флага РФ, рефлексия минувшей смены)	00.00
Отбой	

2.2. Режим дня

Подъем	8.30
Зарядка	8.30-9.00
Утренний туалет	9.00-9.20
Построение (поднятие государственного флага, план работы на день)	9.20-9.40
Уборка (уборка в палатках, уборка территории лагеря)	9.40-10.00
Завтрак	10.00.-10.30
Свободное время	10.30-11.00
Тренировочное занятие	11.00-12.30
Интеллектуальная игра	12.30- 13.30

Обед	13.30-14.30
Тихий час	14.30-15.30
Тренировочное занятие	15.30-17.00
Полдник	17.00-17.15
«Разговоры о важном»	17.15-18.15
Подготовка к вечернему мероприятию	18.15-19.00
Ужин	19.00-19.30
Подготовка к вечернему мероприятию	19.30-20.00
Вечернее мероприятие	20.00-21.00
Второй ужин	21.00-21.30
Вечерние активности	21.30-22.30
Вечерний туалет. Подготовка ко сну	22.30-23.00
Отбой	23.00

3. Основные направления и содержание деятельности

Основные направления программы:

- оздоровление детей;
- патристическое воспитание подрастающего поколения;
- формирование духовно-нравственной и эстетической культуры;
- развитие творческих способностей детей;

Основные направления деятельности лагеря:

- патристическое;
- спортивно-оздоровительное;
- психолого-педагогическое;
- развитие самоуправления.

3.1. Содержание программы лагеря делится на 4 основных блока, тесно взаимосвязанных между собой.

1 блок Спортивно-оздоровительный:

представляет собой спортивные учебно – тренировочные занятия с проведением практических занятий.

Цель занятий - закрепление знаний и навыков, полученных в ходе учебно-тренировочного процесса. Все занятия в рамках спортивно-оздоровительного блока проходят в соответствии с разработанной программой лагеря.

2 блок – дополнительное образование состоит из двух модулей:

- **Творческие занятия.** Занятия данного модуля направлены формирование у детей чувства прекрасного, формирование навыков культурного поведения.
- **Физкультурно-оздоровительная деятельность** лагеря состоит из ежедневного проведения в лагере утренней физзарядки, соревнований, физкультурно-оздоровительных мероприятий, спортивных игр с воспитанниками лагеря. Прохождение полосы препятствий, ежедневные утренние зарядки, занятия по общей физической подготовке, пребывание на свежем воздухе направлены на укрепление здоровья участников лагеря, повышение спортивных показателей, рождение здорового духа состязания.

3 блок – Культурно-массовая деятельность:

заключается в проведении различных мероприятий патриотического и духовно-нравственного содержания. Проведение встреч с ветеранами боевых действий, мастерами спорта, чемпионами Европы, Мира, просмотр фильмов и видеоматериалов гражданско-патриотического направления, фестивали патриотической песни направлены на формирование гражданско-патриотических чувств и сознания подрастающего поколения.

4 блок – Профилактические мероприятия

и мероприятия по предупреждению чрезвычайных ситуаций и охране жизни детей в летний период

3.2 Инструктажи для детей:

- «Правила пожарной безопасности в палаточном лагере»;
- «Правила поведения детей на прогулках, экскурсиях, во время познавательных и спортивных мероприятиях»;
- «Правила при поездках в автотранспорте»;

• «Правила поведения в палаточном лагере»;

3.3 Законы лагеря:

- Закон «Самый дружный наш отряд» Отряд живет и работает по программе лагеря и режиму дня.
- Закон «Здоровый образ жизни!» Береги свое здоровье.
- Закон «Чистота и красота». Соблюдай личную гигиену, содержи личные вещи в чистоте и порядке. Относись бережно к имуществу лагеря. Сохраняй чистоту в палатках.
- Закон «Уважение». Если хочешь, чтобы уважали тебя, относись с уважением к другим.
- Закон «Территория». Без разрешения не покидай лагерь. Будь хозяином своего лагеря и помни, что рядом соседи: не надо мешать друг другу.
- Закон «Зелень». Ни одной сломанной ветки. Сохраним наш лагерь зеленым!
- Закон «За свой отряд». Всегда и везде старайся стоять за честь отряда. Никогда не компрометируй его в глазах окружающих. Поскольку от каждого зависит, каков будет отряд, то приложи все силы для его улучшения.

4. Ожидаемые результаты реализации программы

- развитие у молодого поколения чувства гордости, уважения почитания символов государства, уважения к историческим святыням и памятникам Отечества;
- повышение уровня знаний по истории Отечества, в частности истории ВОВ 1941-1945гг.
- повышение интереса подростков к изучению биомеханики тренировочного процесса, изучению собственных возможностей и особенностей организма;
- развитие у молодого поколения чувства ответственности за собственного здоровья, его сохранение и укрепление;
- обеспечение формирования у молодежи моральной, психологической и физической готовности к участию в соревнованиях различного уровня;
- развитие навыков дисциплины и самоконтроля;
- отдых и оздоровление подростков через вовлечение их в активную спортивно-оздоровительную деятельность, участие в мероприятиях творческой и спортивной направленности.

5. Механизм оценки полученных результатов

5.1 Система оценки качества реализации программы:

Для отслеживания результативности программы будут использованы следующие методы:

1. Анкетирование детей на начальном этапе и в конце смены;
2. Наблюдение за поведением детей во время игр, позволяющее выявить лидерские качества, уровень коммуникативности;
3. Анализ участия отряда в общелагерных творческих делах, уровня активности и достижений;
4. Боевой листок

5.2 Критерии оценки результативности реализации программы:

1. Качество организации отдыха детей;
2. Использование новых методик и технологий по привитию детям навыков здорового образа жизни;
3. Привлечение родителей и социальных партнеров к реализации программы смены;
4. Адекватность и эффективность содержания, форм и методов работы с детьми разных возрастных категорий, учет интересов и потребностей детей;
5. Сочетание традиционных и инновационных технологий воспитательно-образовательного процесса;
6. Наличие в лагере объединений дополнительного образования детей;
7. Использование различных форм организации детского самоуправления;
8. Удовлетворенность детей и родителей результатами процесса летне-оздоровительной работы.

6. Комплекс организационно-педагогических условий

Участники программы: участниками программы являются дети и подростки 12-14 лет, имеющие допуск врача по состоянию здоровья.

6.1 Кадровый состав:

Психолого – педагогическое сопровождение воспитанников осуществляют:

- начальник лагеря;
- воспитатели (тренеры, методисты СПД);

6.2 Материально-техническое и методическое обеспечение

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- палатки, спальные мешки, туристическое снаряжение
- техническое обеспечение музыкальной и звуковой аппаратурой (микрофоны, звуковое оборудование, гитара, мультимедиа);
- банк CD и фонотека (гимны, песни о ВОВ, патриотические песни);
- видеотека (ролики и видеофильмы патриотической направленности);
- инвентарь: противовозду, автоматы, пневматические винтовки, боевое снаряжение, спортивный инвентарь и др.;
- игровой реквизит;
- сценарные разработки мероприятий.

Для успешной реализации программы необходимо активное сотрудничество и привлечение к участию в мероприятиях сотрудников силовых структур, взаимосвязь со средствами массовой информации, учебными заведениями города.

Используемая литература

- Куп И.В. Дополнительное образование в летнем лагере: авторские программы, занятия кружков. - Волгоград: Учитель, 2007. - 257с.
- Маслов А.А. Портфель вожатого: сценарии мероприятий; программы организации отдыха детей; практические материалы по овладению опытом вожатского мастерства. - Волгоград: Учитель, 2007. -344с.
- Методические рекомендации по организации и проведению молодежных спортивно-оздоровительных лагерей. Приложение к письму Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 24 февраля 2011 г. №ВМ-05-07/924 23.
- Методические рекомендации по совершенствованию воспитательной и образовательной работы в детских оздоровительных лагерях, по организации досуга детей. Приложение № 2 к письму Минобрнауки России от 14.04.2011 г. № МД-463/012.
- Примерное положение об спортивно-оздоровительном лагере Типовое положение о детском оздоровительном лагере. Приложение к письму Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15 апреля 2011 г. № 18-2/10/1-2188.
- Смекалова Е.М. Школа лидера: Методические рекомендации. – М.: ТЦ Сфера, 2006. - 134с.