**Пояснительная записка**

Проблема духовно-нравственного воспитания молодого поколения всегда была и остается одной из главных в педагогике. Воспитание призвано развивать, укреплять и поддерживать в детях гуманное, позитивное отношение к окружающему миру, стремление к самосовершенствованию, социальному и духовному развитию.

Сегодняшнее российское общество нуждается в широкообразных, высоконравственных гражданах, обладающих не только глубокими знаниями, но и выдающимися чертами личности. Именно поэтому на дополнительное образование сегодня возложена задача по формированию ответственного гражданина, способного самостоятельно оценивать происходящее и строить свою деятельность в соответствии с интересами окружающих людей.

Волонтеры (от англ.Volunteer - доброволец) – это люди, делающие что-либо по своей воле, по согласию, а не по принуждению.

Волонтерские или добровольческие организации - это свободные союзы людей, объединенных каким-либо общим специальным интересом. Их деятельность связана, как правило, с благотворительностью, милосердием.  В России сегодня действует много молодежных волонтерских объединений, которые занимаются пропагандой здорового образа жизни. Волонтерское движение сейчас развивается довольно бурно. И одна из основных причин этого – добровольность и свобода выбора. Добровольно выбранная социально значимая деятельность неизмеримо выше для личности подростка навязанной извне. К тому же, формирование общих компетентностей возможно только в единстве с ценностями человека, т.е. при глубокой личной заинтересованности человека в данном виде деятельности.

 Программа имеет социально-педагогическую направленность.

Участниками детского объединения «Волонтёры» могут стать обучающиеся 10-16 лет, причём содержания различных заданий для обучающих, входящих в детское объединение таково, что способствует формированию активной гражданской позиции и создаёт мотивацию на принятие активной социальной роли даже тех ребят, которые в силу ряда причин не имеют ярко выраженных лидерских способностей.

**Цель и задачи программы**

Цель: формирование позитивных установок обучающихся на добровольческую деятельность.

Задачи:

- Пропагандировать здоровый образ жизни (при помощи акций, тренинговых занятий, тематических выступлений, конкурсов и др.)

- Способствовать формированию сплоченной деятельности коллектива волонтеров;

- Развитие у обучающихся доброты, чуткости души;

- Установление дружеских доброжелательных отношений в детском объединении;

- Оказание внимания пожилым людям;

- Организация различных дел для детей из малообеспеченных и неблагополучных семей;

- Оказание внимания детям-инвалидам, детям с ограниченными возможностями здоровья.

Программа рассчитана на детей от 10 до 16 лет. Продолжительность реализации программы 2 года.

**Формы и режим занятий**

Занятия детского объединения проводятся согласно расписанию дополнительного образования в объеме 4 часов в неделю.

Занятия проводятся в теоретической и практической форме в виде лекций, акций, бесед, трудовой деятельности.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

- Демонстрация обучающимися знаний о ЗОЖ и умений аргументировано отстаивать свою позицию;

- Пополнение (обновления) рядов обучающихся, вовлеченных в волонтерское движение;

- Привлечение обучающихся к общественно значимой деятельности;

- Инициирование обучающимися общественно полезной деятельности;

- Демонстрация волонтерами умений общаться с ровесниками и взрослыми, в соответствие с правилами этикета;

Для определения результативности освоения программы вводится двоичная система оценки «освоил» и «освоил с поощрением».

**Критерии оценки «освоил»:**

- добросовестное посещение занятий детского объединения;

- участие в опросах, акциях.

**Критерии оценки «освоил с поощрением»:**

- добросовестное посещение занятий детского объединения;

- участие в работе школы волонтеров;

- участие в проведении акций;

- разработка материалов для проведения тематических мероприятий (анкеты, сценарии, презентации).

**Форма подведения итогов реализации программы**

- Организация пропаганды по темам программы для обучающихся детского объединения;

- Участие в работе проекта школа волонтёров;

- Создание презентации работы детского объединения.

Форма подведения итогов реализации дополнительной программы – игры, соревнования, конкурсы, защита проекта.

**Способы контроля:**

- устный опрос;

- комбинированный опрос;

- проверка самостоятельной работы;

- игры;

- конференции;

- конкурсы;

- защита проектов.

**Содержание программы 1 года обучения**

**Тема 1. Подготовительный этап.**

Знакомство с планом работы и задачами детского объединения. Что такое волонтерство. История волонтерства.

**Тема 2. Гайдарский день.**

Сотрудничество с поселковой Администрацией. Организация уборки памятника, обелиска.

**Тема 3. Благотворительная акция.**

Что такое благотворительность. История благотворительности. Причины и цель благотворительности. Формы выражения благотворительной деятельности. Благотворительный фонд. Общественная поддержка благотворительности. Практика благотворительной акции поздравление ко дню пожилого человека.

**Тема 4. Шефская помощь ветеранам.**

Помощь конкретным нуждающимся ветеранам по дому и саду.

**Тема 5. Уроки нравственности.**

Беседы: "Что такое доброта. О добром отношении к людям", "Что такое любовь. История любви. Факты", "Что такое забота. Добрые и не добрые дела". Составление, проведение, анализ анкетирования на тему «Мы за мир и понимание». Организации и проведение акции «Обниму бесплатно». Что такое человечность. Проведение теста на человечность. Проведение теста на доброту. Изготовление кормушек для птиц. Организация и проведение встречи активистов. Что такое жалость. Общечеловеческие нормы нравственности. Что такое совесть. Изготовление своими руками подарков ветеранам. Что такое мягкость. Изготовление своими руками подарков сотрудникам дополнительного образования на поздравление к 8 марта. Организация различных акций, например как: Акция «Обними меня, ВИЧ не передается через дружбу» Тренинги: «У тебя есть совесть», «Не сдавайся», «Дорога добра». Игры: «Мафия», «Треугольник Карпмана - Берна», «Диксит», «Активити», «Большой слон» и другие.

**Тема 6. Образовательный этап.**

Практические занятие. Беседы. Лекции. Разработка сценариев. Проведение акций.

**Тема 7. Помощь нуждающимся .**

Проведение благотворительной акции помощь малоимущим семьям. Помощь ветеранам и труженикам тыла.

**Тема 8. Шефская работа.**

Что такое шефская помощь. Помощь ветеранам. Трудовая деятельность по уборки памятников, обелисков.

**Учебный план** 1 года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/п****№** | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **В том числе** |
| **теория** | **практика** |
| 1. | Подготовительный этап | 4 | 2 | 2 |
| 2. | Гайдарский день | 6 | - | 6 |
| 3. | Благотворительная акция «Сердца согреты теплотой» | 2 | - | 2 |
| 4. | Шефская помощь ветеранам | 20 | - | 20 |
| 5. | Уроки нравственности | 48 | 19 | 29 |
| 6. | Образовательный этап | 38 | 20 | 18 |
| 7. | Помощь нуждающимся | 10 | - | 10 |
| 8. | Шефская работа | 16 | - | 16 |
| **Итого** | **144** | **41** | **103** |

**Учебно-тематический план**

**1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **В том числе** |
| **теория** | **практика** |
| **Тема 1. Подготовительный этап** | **4** | **2** | **2** |
| 1-2 | Знакомство с работой детского объединения. Беседа «Что такое волонтёрство?». | 4 | 2 | 2 |
| **Тема 2. Гайдарский день** | **6** | **-** | **6** |
| 3-5 | Уборка обелиска посвященного погибшим в годы гражданской войны 1918 года. | 6 | - | 6 |
| **Тема 3. Благотворительная акция «Сердца согреты теплотой»** | **2** | **-** | **2** |
| 6 |  Поздравление ветеранов | 2 | - | 2 |
| **Тема 4. Шефская помощь ветеранам** | **20** | **-** | **20** |
| 7-11 | Шефская помощь ветерану  | 10 | - | 10 |
| 12-16 | Шефская помощь ветеранам труда | 10 | - | 10 |
| **Тема 5. Уроки нравственности** | **48** | **19** | **29** |
| 17 | Тренинг «Дорога добра» | 2 | - | 2 |
| 18 | Беседа «Забота и любовь» | 2 | 2 | - |
| 19 | Беседа «Мир за мир во всем мире» | 2 | 2 | - |
| 20 | Беседа «Не опаздывай с добротой» | 2 | 2 | - |
| 21 | Проведение анкетирование «Мы за мир и понимание» | 2 | 1 | 1 |
| 22 | Проведение акции «Обниму бесплатно» | 2 | - | 2 |
| 23 | Акция «1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом» | 2 | - | 2 |
| 24 | Проведение теста на человечность | 2 | - | 2 |
| 25 | Проведение теста на доброту | 2 | - | 2 |
| 26 | Беседа «Чуткость души» | 2 | 2 | - |
| 27-28 | Акция «Делаем кормушку для птиц» | 4 | - | 4 |
| 29 | Беседа «Мы выбираем» | 2 | 2 | - |
| 30 | Организация и проведение встречи (активистов) «У самовара» | 2 | - | 2 |
| 31 | Тренинг «Не сдавайся» | 2 | - | 2 |
| 32 | Беседа «Все о жалости» | 2 | - | 2 |
| 33-35 | Акция «Готовим подарки ветеранам» | 6 | - | 6 |
| 36 | Беседа «Что такое мягкость?» | 2 | 2 | - |
| 37 | Беседа «О жалости» | 2 | 2 | - |
| 38 | Акция «Обними меня ВИЧ не передается через дружбу» | 2 | - | 2 |
| 39-40 | Беседа «Храброе сердце» | 4 | 4 | - |
| **Тема 6. Образовательный этап** | **38** | **20** | **18** |
| 41-42 | Обучение составлению тренинговых и профилактических занятий, массовых мероприятий профилактической направленности Модель учебного курса. Схема составления занятия. Формы и методы обучения в группе. | 4 | 2 | 2 |
| 43-44 | Динамика развития группы. Роли ведущего в группе | 4 | 2 | 2 |
| 45-46 | Разработка группового занятия профилактической направленности | 4 | 2 | 2 |
| 47-48 | Особенности массовых мероприятий профилактической направленности. Технологии мероприятий (дискуссии, информационные беседы) | 4 | 2 | 2 |
| 49-50 | Разработка сценария профилактической направленности | 4 | 2 | 2 |
| 51-52 | Технология разработки и проведения дискуссий | 4 | 2 | 2 |
| 53-55 | Разработка сценариев дискуссии профилактической направленности | 6 | 4 | 2 |
| 56-59 | Мастер – класс « Проведение публичных акций, направленных на профилактику употребления ПАВ» | 8 | 4 | 4 |
| **Тема 7. Помощь нуждающимся** | **10** | **-** | **10** |
| 60 | Акция «Помощь малоимущим семьям» | 2 | - | 2 |
| 61-64 | Акция «Помощь ветеранам» | 8 | - | 8 |
| **Тема 8. Шефская работа** | **16** | **-** | **16** |
| 65-68 | Помощь ветеранам и труженикам тыла | 8 |  | 8 |
| 69-72 | Уборка обелиска, памятника | 8 | - | 8 |
|  | **Итого:** | **144** | **41** | **103** |

**Содержание** **программы 2 года обучения**

Содержание программы разделено на два блока. У каждого блока своя тематика, которая привязана к календарю памятных и знаменательных дат. Это позволяет ребенку отслеживать и осмысливать все изменения в окружающей жизни, почувствовать себя сопричастным к происходящему, а значит и неравнодушным к миру вокруг.

***Раздел 1.*** **Волонтерское движение в России**

Обучающиеся узнают о волонтерском движении в России, знакомятся с правами и обязанностями волонтеров. Анкетирование поможет обучающимся осмыслить требования, предъявляемые к личным качествам волонтера. Участие в тренингах поможет обучающимся осознать свою готовность к участию в волонтерской деятельности, подготовиться к её осуществлению.

***Раздел 2.*** **Участие в благотворительных акциях, практических делах**

Обучающиеся определяют круг людей, нуждающихся в заботе и внимании - это дети с ограниченными возможностями, близкие, пожилые люди. Волонтёры оказывают им адресную помощь, на практике реализуют знания, полученные ими в период подготовки.

**Формы реализации**

На занятиях предусматриваются следующие формы организации деятельности: индивидуальная, фронтальная, проектная, коллективная.

Содержательными формами проведения занятий могут быть: практическое занятие, беседа, участие в акции.

Задания направлены на освоение теоретической базы волонтёрского движения, а также их практической реализации.

**Учебный план** 2 года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **В том числе** |
| **теория** | **практика** |
| 1. | Волонтерское движение в России.  | 8 | 2 | 4 |
| 2. | Участие в благотворительных акциях, практических делах. | 136 | 8 | 126 |
| Итого: | 144 | 10 | 130 |

**Учебно-тематический план**

**2-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****занятия** | **Тема учебного занятия** | **Кол-****во****часов** | **Содержание деятельности** |
| **Теоретическая** **часть**  | **Практическая часть**  |
| 1 | Вводное занятие. Волонтерское движение. «Спешите делать добрые дела!»  | 2 | Участие в беседе о волонтёрах, волонтёрском движении. | Просмотр видеофильмов, обсуждение; работа в группах: тренинг «Цветик-семицветик».  |
| 2-3 | Оформление открытки-поздравления для пап «С Днём работника леса» | 4 | Участие в беседе о празднике Дне работника леса, о роли волонтёров в организации праздника, просмотр презентации, определение последовательности работы, выбор материалов, самооценка и анализ работ.  | Изготовление открытки-поздравления для пап из цветной бумаги и картона. |
| 4-9 | «Живите радостно!». Моделирование дома моей мечты.  | 12 | Беседа о роли волонтёров в том, что делает жизнь радостной. Что приятнее: получать или дарить радость?  | Моделирование дома своей мечты, защита модели. |
| 10 | Подготовка праздничного поздравления ко Дню пожилого человека. | 2 | Участие в беседе о празднике Дне пожилого человека, о роли волонтёров в организации праздника. | Отбор праздничных номеров, распределение ролей, обязанностей, подготовка поздравлений. |
| 11 | Поздравление пожилых людей на дому с праздником Днём пожилого человека. | 2 | Участие в беседе о поведении на улице, в гостях, о правилах поведения и общения со взрослыми людьми. | Выступление детей на квартирах пожилых людей, вручение открыток-поздравлений, цветов. |
| 12-15 | Игра «За что мы в ответе перед нашей планетой?» | 8 | Беседа о роли волонтёров в бережном отношении ко всему живому на планете. | Участие в экологической игре, составление покетмода. |
| 16-21 | Экологический десант «Сделаем территорию школы чистой!». | 12 | Участие в беседе о роли волонтёров в сохранении чистоты школьного двора. | Уборка школьной территории от осенней листвы. |
| 22 | Подготовка поздравления, сувениров для поздравления школьного библиотекаря с Международным днём школьных библиотек. | 2 | Участие в беседе о Международном дне школьных библиотек, о роли волонтёров в организации праздника, обсуждение поздравления школьного библиотекаря, самооценка и анализ работ. | Выбор и подготовка стихов, изготовление сувениров в парах. |
| 23 | Толерантность – качество волонтёра. | 2 | Участие в беседе: что значит быть толерантным, важно ли это качество для волонтёра? | Чтение и обсуждение художественных произведений. |
| 24-26 | 12 ноября – Синичкин день. | 6 | Участие в беседе о Синичкином дне, о роли волонтёров в жизни зимующих птиц, об изготовлении дома с родителями кормушки для птиц. | Рисование синички-эмблемы. |
| 27-28 | Изготовление для мам подарков к Дню матери.  | 4 | Участие в беседе о Дне матери, о роли волонтёров в организации праздника, просмотр презентации, определение последовательности работы, выбор материалов, самооценка и анализ работ.  | Изготовление букета астр для мам из цветной бумаги и картона. |
| 29-30 | 3 декабря – Международный день инвалидов. Изготовление подарка к Дню инвалида. Портфель пожеланий.  | 4 | Участие в беседе об инклюзивном воспитании (о детях-инвалидах), о роли волонтёров в помощи детям-инвалидам. | Изготовление коллективного подарка, подготовка поздравлений-пожеланий для детей-инвалидов. |
| 31-32 | 5 декабря – Всемирный день волонтёров. | 4 | Участие в беседе о волонтёрах, волонтёрском движении. Самооценка личной волонтёрской деятельности, задачи на будущее. | Анализ волонтёрской деятельности, перспективы работы. |
| 33-36 | Акция «Покормите птиц зимой». | 8 | Участие в беседе о роли волонтёров в жизни зимующих птиц. | Развешивание кормушек, принесённых детьми из дома и изготовленных вместе с родителями, кормление птиц. |
| 37-41 | Акция «Вахта памяти». Уборка снега у памятника участникам Великой Отечественной войны и территории около него. | 10 | Участие в беседе о памяти к тем людям, кто боролся за нашу независимость, счастливое детство, о долге перед ними. | Уборка снега у памятника участникам Великой Отечественной войны и территории около него. |
| 41-42 | Изготовление петушка с сюрпризом для детей дошкольной группы. | 4 | Участие в беседе о роли волонтёров в организации новогодних сюрпризов, об изготовлении сюрприза детям дошкольной группы, самооценка и анализ работ. | Изготовление петушков с сюрпризом и вручение их малышам дошкольной группы. |
| 43-46 | Расчистка игровой площадки дошкольной группы от снега. | 8 | Участие в беседе об активном отдыхе малышей и помощи волонтёров работникам дошкольной группы.  | Уборка снега с игровой площадки. |
| 47-49 | Организация и проведение интеллектуальных развивающих игр с детьми дошкольной группы. | 6 | Участие в беседе о помощи волонтёров в организации игр с малышами дошкольной группы. | Организация и проведение интеллектуальных развивающих игр волонтёров с детьми дошкольной группы. |
| 50 | Изготовление открыток труженикам тыла Великой Отечественной войны и поздравление их на квартирах с Днём защитника Отечества. | 2 | Участие в беседе о роли волонтёров в проведении Дня защитника Отечества, просмотр презентации, определение последовательности работы, самооценка и анализ работ.  | Изготовление сувениров, подготовка выступления детей; вручение открыток-сувениров труженикам тыла и поздравление их на квартирах.  |
| 51 | День спонтанного проявления доброты. Тренинг “Добру пусть откроется сердце ”. | 2 | Участие в беседе о доброте, о роли этого качества для волонтёра, самооценка и анализ работы. | Выполнение тренинга |
| 52 | Изготовление сувениров для ветеранов педагогического труда, поздравление их на квартирах с Международным женским днём. | 2 | Участие в беседе о Международном женском дне, о роли волонтёров в проведении праздника, просмотр презентации, определение последовательности работы, выбор материалов, самооценка и анализ работ. | Изготовление сувениров, подготовка выступления детей; вручение праздничных сувениров ветеранам педагогического труда и поздравление их на квартирах.  |
| 53-54 | Международный день детской книги. Ремонт книг школьной библиотеки. | 4 | Участие в беседе о Международном дне детской книги, о бережном отношении к книге, о роли волонтёров в сохранении книг, самооценка и анализ работы. | Ремонт книг. |
| 56 | Международный день милосердия. “Будьтемилосердным”.  | 2 | Участие в беседе о Международном дне милосердия, о роли этого качества для волонтёра. | Просмотр видеофильмов,чтение художественных произведений, обсуждение. |
| 57-59 | Уход за комнатными цветами. | 6 | Участие в беседе о роли волонтёров в создании уюта в школе и сохранении чистоты.  | Уход за комнатными цветами. |
| 60-62 | Составление коллективного проекта «Благоустройство школьного двора и посёлка».Подготовка к акции «Мой двор, моя улица». | 6 | Участие в беседе о роли волонтёров в благоустройстве школьного двора, улиц посёлка и сохранении чистоты. | Составление коллективного проекта «Благоустройство школьного двора и посёлка». |
| 63-65 | Акция «Мой двор, моя улица». Оформление листовок с обращением к жителям посёлка о сохранении чистоты. | 6 | Участие в беседе о роли волонтёров в сохранении чистоты школьного двора, улиц посёлка. | Оформление листовок с обращением к жителям посёлка о сохранении чистоты.  |
| 66-68 | Участие к акции «Ветеран живёт рядом». | 6 | Участие в беседе о Дне Победы, о памяти к тем людям, кто боролся за наше счастливое детство, о долге перед ними, о роли волонтёров в организации праздника; просмотр презентации, определение последовательности работы, выбор материалов, самооценка и анализ работ. | Изготовление сувениров, подготовка выступления детей; вручение открыток-сувениров труженикам тыла и детям войны, поздравление их на квартирах.  |
| 69 | Акция «Мой двор, моя улица». | 2 | Участие в беседе о роли волонтёров в сохранении чистоты улиц посёлка. | Уборка мусора на улице Школьной. |
| 70 | Акция «Мой двор, моя улица». Распространение листовок с обращением к жителям посёлка о сохранении чистоты. | 2 | Участие в беседе о роли волонтёров в сохранении чистоты школьного двора, улиц посёлка. | Развешивание листовок с обращением к жителям посёлка о сохранении чистоты в посёлке. |
| 71-72 | Итоговое занятие. Какой я волонтер? (анкетирование) | 2 | Анализ своей работы как волонтёра, её самооценка.  | Выполнение анкеты. |

 **МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Ноутбук

2. Мультимедиапроектор

3. Средства телекоммуникации (локальная сеть, выход в Интернет, электронная почта)

**Сайты Интернет**

1. Волонтерское движение <http://www.adolesmed.ru/volunteers.html> и <http://www.mir4you.ru/taxonomy/term/7237/all>

2. Институт волонтёрства <http://inductor1.ucoz.ru/publ/institut_volonterstva/9-1-0-481>

3. Отряд волонтерского движения

<http://www.ipk.khakasnet.ru/deiatelnost/izdat_deit/elekt_obr_res/tretiykova/index.htm>

4. Устав волонтера <http://he-plus-she.narod.ru/ustav_vol.htm>

5. Волонтёрский отряд «Планета друзей» <http://plastsosh7.narod.ru/volonterskiotrad.htm>

6. Союз волонтерских организаций и движений <http://volontery.ru/>

7. Волонтёрское движение “Милосердие” <http://www.miloserdie-nn.ru/>

**Литература для педагога и обучающихся**

1. Березин С.В., Лисецкий К.С. Психология ранней наркомании.- Самара, 2000.
2. Битенский В.С. и др. Наркомания у подростков. Киев .1988.
3. Журавлёва О.В., Зуева С.П., Нижегородова М.Н. Программа "Путешествие во времени". // Работающие программы. Выпуск 4. М., 2000
4. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. //Практическое руководство для школьного психолога..- М.,1997.
5. Леванова Е.А. Готовясь работать с подростками. - М., 1993.
6. Легальные и нелегальные наркотики; Практическое руководство по проведению уроков профилактики среди подростков в 2-х частях, СПб, 1996.
7. Личко А.Е., Битенский В.С. Подростковая наркология. - М., 1991.
8. Наркомании и токсикомании у несовершеннолетних и молодежи. Сб. научно-методических материалов под ред. Красильникова Г.Т. Новосибирск, 1995.
9. О концепции профилактики злоупотребления ПАВ в образовательной среде //Вестник образования. N 8.2000 г.
10. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании // Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого, И.Б. Орешниковой/ М, Изд-во Института психотерапии, 2000.
11. Причины распространения и пути профилактики наркомании. // Учебное пособие. Ростов-на-Дону, 2001.
12. Профилактика наркоманий и токсикоманий у подростков. Кемерово, 1997.
13. Профилактика наркомании и алкоголизма в подростково-молодежной среде // Методическое пособие. М., 2000.
14. Губанова Е.В.Духовно-нравственное развитие и воспитание личности гражданина России ВШ№5 2011г.
15. Управителева Л.В. Классные часы по нравственному воспитанию.
16. Боня Л.В. «Трудовая помощь, как направление российского благотворения» М.1999г.
17. Гуров Н.В. Шикаренко Н.Ф. «Губернский город Ставрополь-развитие благотворительности».
18. Кошмина И.В. Программа воспитательной работы с учащимися начальной школы «Я берегу…» :Методические рекомендации. М., 2003.