

**«ПРИНЯТО»**

на заседании Педагогического совета  
Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы № 593  
с углубленным изучением английского языка  
Невского района Санкт-Петербурга

Протокол № 3 от «29» декабря 2016 г.

Секретарь: \_\_\_\_\_ /М.А.Урюпина/

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 593  
с углубленным изучением английского языка  
Невского района Санкт-Петербурга

Приказ № 40-44/16 от «29» декабря 2016 г.

Директор \_\_\_\_\_ /С.Л. Рыжов/



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА  
Секция: «Ловкач»**

**Возраст обучающихся 12-17 лет  
три года обучения**

Составил программу: Носов Е.П.

2016 – 2017 учебный год

## Пояснительная записка

### Статус документа

Рабочая программа основной общеобразовательной школы составлена и реализуется на основе следующих документов:

1. Закон Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2012. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Закон Санкт-Петербурга от 26.06.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;
3. «Акробатика» Коркин В.И., М. Физкультура и спорт 1983, «Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе» Петров П.К. и Пономарев Г.И., Ижевск: издательство УдГУ -1994.
4. Устав ГБОУ школы № 593 с углублённым изучением английского языка Невского района Санкт-Петербурга, утверждённый Распоряжением Комитета по образованию от 8 апреля 2015 года № 1528 –р

### Аннотация

«Ловкач» - программа, основанная на такой дисциплине как акробатика. Она представляет собой совокупность навыков владения телом, которые в нужный момент могут найти применение в различных ситуациях человеческой жизни. Основные факторы, используемые трейсерами (то есть людьми, занимающимися акробатикой): сила и верное её приложение, умение быстро оказаться в определённой точке пространства, используя лишь своё тело. Главной идеей

акробатики является выраженный Давидом Беллем принцип «нет границ, есть лишь препятствия», и любое препятствие можно преодолеть. Основные ограничения в акробатике накладываются тремя его аксиомами: Безопасность, Эффективность, Простота.

Жизнь современного человека ставит ему свои определенные рамки. Современный человек проводит много времени за компьютером, умственный труд все сильнее теснит физический. В итоге человек все меньше и меньше двигается. Кроме того, в современном обществе очень слабо развита культура здоровья. Подобная безграмотность и гиподинамия подрывают здоровье и соответственно благосостояние людей. В данном случае необходимо уже в школе начинать воспитывать навыки гигиены здоровья и красоты, поскольку уроки физической культуры ещё не могут дать достаточно необходимой двигательной активности нашим детям.

### **Направленность образовательной программы**

Физкультурно-оздоровительная.

### **Актуальность**

Жизнь современного человека устанавливает свои определенные рамки. Современный человек проводит много времени за компьютером, умственный труд все сильнее теснит физический. В итоге он все меньше и меньше двигается. Кроме того, в современном обществе очень слабо развита культура здоровья. Подобная безграмотность и гиподинамия подрывают здоровье и соответственно благосостояние людей.

В наше время воспитание культуры здоровья необходимо вести во всех возрастах, в том числе и среди детей. Приучая ребенка с детства беречь свое здоровье, формируя ответственное отношение к себе, создавая пример для других, он в итоге сам здоров и воспитает своих детей здоровыми, сильными, активными. Кроме того, здоровый

человек, как правило, имеет активную жизненную позицию и высокую работоспособность, что делает его успешным в современном обществе.

И именно такие цели преследует гигиеническая гимнастика: взрастить здорового и сильного человека, успешного и полезного для общества.

## **Цель**

Развитие базовых двигательных навыков, раскрытие творческого подхода к движению, воспитание волевых качеств личности, профилактика неблагоприятных воздействий на организм окружающей среды.

## **Задачи**

### **- Образовательные:**

- Учить гимнастическим упражнениям;
- Учить знаниям ЗОЖ (здорового образа жизни);
- Учить технике скалолазания;
- Учить безопасному перемещению.

### **- Воспитательные:**

- Воспитывать целенаправленность;
- Воспитывать активную жизненную позицию;
- Воспитывать творческое отношение к жизни;
- Воспитывать волевые качества личности.

- Развивающие:

- Развивать сенсорное восприятие;
- Развивать двигательную сферу учеников;
- Развивать естественное стремление к занятиям спортом;
- Развивать координацию, четкость движений и физическую силу.

**Отличительные особенности**

Основным отличием данной программы является большая вариативность двигательных действий и отсутствие перехода между ними, плавность движения. Кроме того, главное направление программы «Ловкач», посредством акробатики – здоровье, а не высокий технический результат. Акробатика учит беречь здоровье, как физическое, так и психическое, при этом поддерживая необходимую современному школьнику дисциплину поведения.

Данная дисциплина учит самостоятельному построению тренировочного процесса, делая обучающихся более самостоятельными и ответственными.

## **Условия реализации**

*Возраст учеников:*

Программа рассчитана на 2-е возрастные категории:

- Учащиеся 5 – 8 классов;
- Учащиеся 9 – 11 классов.

*Условие набора детей.*

Принимаются все желающие, любого уровня здоровья и физического развития.

## **Количество часов**

Программа «Ловкач», на основе дисциплины акробатика, рассчитана на 3 учебных года по 2 занятия в неделю, 108 часов в год первые 2 года. Последний год обучения рассчитан на 3 занятия в неделю по 2 часа, 216 часов в год.

Каждая тренировка состоит из трех частей: подготовительная (10 – 20 мин.), для подготовки организма к тренировке: разогрев, растяжка, тонус мышц; основная (35 – 70 мин.), для разучивания новых элементов, отработки уже разученных элементов, ОФП, СФП; заключительная (10 – 20 мин.), для расслабления организма и растяжки.

## Режим занятий

<b>Год обучения</b>	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество занятий в неделю</b>
1 год	108	6	2
2 год	108	6	2
3 год	216	6	3

### Формы и методы проведения занятий

- теоретические занятия;
- практические занятия (тренировки, упражнения);
- открытые уроки, выступления, тематические игры.

### Ожидаемые результаты:

Ученики по окончании данной программы будут обладать основами техники свободного и безопасного перемещения. Будут ознакомлены с ОЗОЖ (основы здорового образа жизни) и ПМП (Первая Медицинская Помощь). Будут физически развиты. Будут знать основы психологической защиты. Смогут самостоятельно выстраивать личный тренировочный процесс. Будут обладать навыками скалолазания и будут ознакомлены со скалолазной техникой и

инвентарем. Будут знать способы выживания в городской среде. Смогут самостоятельно дисциплинировать себя для решения поставленных перед ними задач.

### **Ожидаемые результаты первого года обучения**

Занимающиеся ознакомятся с историей гимнастики, получат базовые навыки ее основной части - акробатики. Научатся основным гимнастическим упражнениям. Получат начальные навыки скалолазания и оказания первой медицинской помощи.

### **Ожидаемые результаты второго года обучения**

Занимающиеся окрепнут, будут иметь хороший иммунитет. Получат более глубокие знания и навыки в области оказания первой медицинской помощи. Будут систематически заниматься. Разучат более сложные гимнастические элементы. Улучшат свои показатели скорости, гибкости, силы, взрывной силы, ловкости.

### **Ожидаемые результаты третьего года обучения**

Занимающиеся будут иметь хорошо развитое в физическом плане тело. Получат знания в области выживания в природе и практические навыки оказания первой медицинской помощи. Будут знать как избежать ссоры, как уйти от конфликта и как разрешить конфликт, который уже произошел. Обретут уверенность в собственных силах, будут отлично скоординированы.



**Учебно-тематический план**  
**Тематическое планирование первого года обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теоретических занятий	Практических занятий	Всего
1.	История гимнастики.	2	-	2
2.	Техника безопасного передвижения.	1	15	16
3.	Психологическая подготовка.	2	4	6
4.	О.З.О.Ж.	2	-	2
5.	О.М.З. и П.М.П.	4	-	4
6.	Акробатика. Скалолазание.	2	19	21
7.	Общая физическая подготовка.	-	15	15
8.	Специальная физическая подготовка.	-	40	40
9.	Культура безопасности.	2	-	2
<b>ИТОГО</b>		<b>15</b>	<b>93</b>	<b>108</b>

## Содержательная часть первого года обучения

### 1. История гимнастики (акробатики).

Краткое описание зарождения гимнастики как дисциплины, развитие акробатики. Распространение гимнастики за рубежом и в России. Методологические основы и принципы гимнастики. Гимнастика в мировом сообществе.

### 2. Техника безопасного передвижения.

В этот раздел входят знания о безопасном передвижении и их практическая реализация в виде упражнений. Кроме того, сюда же и относится техника безопасности поведения в спортивном зале.

### 3. Психологическая подготовка.

Психологические упражнения на расслабление, концентрацию и преодоление страха.

### 4. О.З.О.Ж.

Обучение основным правилам и принципам здорового образа жизни, к которым относится:

- Трудовая деятельность;
- Соблюдение гигиенических требований;
- Закаливание организма;
- Режим сна и отдыха;
- Рациональное питание;
- Положительный эмоциональный фон;
- Стрессоустойчивость и психологическая защита;
- Занятие физической культурой;

- Нравственное поведение.

#### 5. О.М.З. и П.М.П.

Ознакомление с основами знаний в области анатомии, физиологии, нозологии, а также ознакомление с правилами оказания первой медицинской помощи. Кровотечения, ранения, ожоги, ОРВИ, переломы, воспаления, заражения, утопление и первая помощь при всем этом.

#### 6. Скалолазание.

Проводится в зале. Проводится обязательный инструктаж по технике безопасности и правилам скалолазания, после чего проводится непосредственно тренировка. Оборудование используется исходя из оснащённости зала.

#### 7. Общая физическая подготовка.

Сюда входят упражнения для общефизического развития: отжимания, подтягивания, выпрыгивания, бег, приседания, на пресс, мышцы спины, прыжки в длину, растяжка, изометрические упражнения.

#### 8. Специальная физическая подготовка.

Разучивание двигательных действий специфичных для данной дисциплины и переходов от одного элемента к другому.

##### 1. Прыжки и приземления.

1.1. Прыжки в высоту и в длину, с места и с разбега, с одной и с двух ног. А так же прыжки на точность приземления.

##### 1.2. Кувырок (Roll).

##### 1.3. Приземление (Lending).

##### 1.4. Прыжок с разворотом в воздухе на 360°.

##### 1.5. Прыжок на точность (Ассура).

##### 1.6. Запрыгивание с упором ноги (Кран).

- 1.7. Затяжной кувырок (Fly roll).
- 1.8. Прыжок на точность с разворотом в воздухе на 360°.
2. Висы, гимнастические упражнения, силовые упражнения на турнике (перечислены не все упражнения, только основные, которые должны быть).
  - 2.1. Вис на турнике, подтягивания прямым и обратным хватом.
  - 2.2. Подъем с переворотом.
  - 2.3. Подъем разгибом.
  - 2.4. «Топорик».
  - 2.5. «Выход силы».
  - 2.6. Прыжок через препятствие с висом (Underbar).
  - 2.7. Прыжок через препятствие с висом и поворотом на 360° (Underbar 360°).
3. Прыжки через препятствие (в данном случае это такие препятствия, которые преодолеваются без серьезной потери в скорость и без смены вектора движения).
  - 3.1. Прыжок через препятствие с опорой на две руки и ноги (Twohandvault).
  - 3.2. Прыжок через препятствие с опорой на одну руку и ноги (Onehandvault).
  - 3.3. Прыжок через препятствие с опорой на две руки и разворотом на 180° (Turnvault).
  - 3.4. Прыжок через препятствие с опорой на две руки и переносом ноги касаясь препятствия (Catpassing).
  - 3.5. Прыжок через препятствие с опорой и отталкиванием одной рукой (Speed).
  - 3.6. Прыжок через препятствие с отталкиванием двумя руками (Monkey).
  - 3.7. Прыжок через препятствие боком с опорой попеременно двумя руками и поочередным переносом ног (Lazy).

- 3.8. Прыжок возле препятствие с вращением на 360° через одну или две руки с приземлением на точку с которой начиналось выполнение элемента (Palmspin).
- 3.9. Прыжок через препятствие с опорой двумя руками и вращением на 360° (Reversevault).
- 3.10. Затяжной прыжок через препятствие с отталкиванием руками (KingKong).
- 3.11. Прыжок через препятствие с отталкиванием руками с последующим выносом ног вперед и опорой на руки (Kash).
- 3.12. Прыжок с вращением на 360° через одну или две руки с приземлением на точку с которой начиналось выполнение элемента, делается с опорой на вертикальную стену (Palmspin).
- 3.13. Прыжок через препятствие с опорой одной рукой с прямыми ногами и горизонтальным вращением на 360° (Barrelvault).
- 3.14. Затяжной прыжок через препятствие с двойным отталкиванием руками (TwoKong).
- 3.15. Прыжок через препятствие с выносом вперед ног и опорой двумя руками (Dash).
4. Залезание на стену, вис и сход со стены.
  - 4.1. Залезание с разбега на стены разной высоты с отталкиванием от нее ногой (Wallrun).
  - 4.2. Залезание с разбега на стену с отталкиванием от нее ногой и разворотом в прыжке на 360° (360°Catleap).
  - 4.3. Запрыгивание на стену с разворотом в прыжке на 360° (360°Catleap).
  - 4.4. Залезание с разбега на высокую стену с отталкиванием от нее ногой и двойным перехватом рук в вис (Doubletap).
  - 4.5. Движение параллельно вертикальной стене с отталкиванием от нее ногами (Horizontalwallran).
  - 4.6. Залезание на стену с отталкиванием ногой от иных препятствий с разбега (Tik - tak).
  - 4.7. Залезание с разбега на стену с отталкиванием от нее ногой и разворотом после толчка на 360° (360°Wallpop).
  - 4.8. Сход в вис на стене: прямой и поджав ноги (Catleap).

- 4.9. Безопасный спуск и спрыгивание со стены.
- 4.10. Перепрыгивание со стены на стену (Cattocat).
- 4.11. Перепрыгивание со стены на стену с разворотом на 270° (270° leep).
- 5. Упражнения на равновесие, удержание баланса.
- 5.1. Ходьба на четвереньках, вперед и назад по узким поверхностям (Catbalance).
- 5.2. Стойка и ходьба на руках (Handbalance).
- 5.3. Удержание равновесия на узких поверхностях.
- 6. Перемещение с опорой на руки и ноги (Monkeywalk).

#### 9. Культура безопасности.

Обучение основам безопасности личности в городской среде. Формирование культуры безопасного поведения.

#### **Ожидаемые результаты**

Занимающиеся ознакомятся с историей гимнастика, получат навыки личной гигиены. Научатся основным гимнастическим упражнениям. Получат начальные навыки акробатики и скалолазания, оказания первой медицинской помощи.

### Тематическое планирование второго года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теоретических занятий	Практических занятий	Всего
1.	Техника безопасности.	3	15	18
2.	Психологическая подготовка.	2	4	6
3.	О.З.О.Ж.	2	-	2
4.	О.М.З. и П.М.П.	4	-	4
5.	Акробатика. Скалолазание.	2	19	21
6.	Культура безопасности.	2	-	2
7.	Общая физическая подготовка.	-	15	15
8.	Специальная физическая подготовка.	-	40	40
<b>ИТОГО</b>		<b>15</b>	<b>93</b>	<b>108</b>

### Содержательная часть второго года обучения

1. Техника безопасности.

Правила поведения в зале, на улице, правила поведения на дороге и правила дорожного движения.

2. Психологическая подготовка.

Прошлогодний план занятий.

3. ОЗОЖ.

Составление собственных планов детей по формированию навыков ЗОЖ. Знакомство с валеологией.

4. ОМЗ и ПМП.

Повторение прошлогоднего плана.

5. Скалолазание.

Систематическое посещение скалодрома.

6. Культура безопасности.

Воспитание навыков безопасного поведения на улице, в неизвестной компании, на природе, в гостях, в школе.

7. Общая физическая подготовка.

Тренировки проходят по прошлогоднему плану, только в более интенсивном режиме, с большей нагрузкой.

8. Специальная физическая подготовка.

Отработка уже полученных навыков и разучивание новых упражнений и двигательных действий по программе прошлого года.

### **Ожидаемые результаты**

Занимающиеся окрепнут, будут иметь хороший иммунитет. Получат более глубокие знания и навыки в области оказания первой медицинской помощи. Будут систематически заниматься скалолазанием. Разучат более сложные гимнастические элементы. Улучшатся показатели скорости, гибкости, силы, взрывной силы, ловкости.



**Тематическое планирование третьего года обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теоретических занятий	Практических занятий	Всего
1.	Техника безопасности.	2	-	2
2.	Психологическая подготовка.	10	-	10
3.	Курс выживания.	6	-	6
4.	О.З.О.Ж.	10	-	10
5.	О.М.З. и П.М.П.	2	8	10
6.	Скалолазание. Акробатика.	2	35	37
7.	Культура безопасности.	6	-	6
8.	Общая физическая подготовка.	-	50	50
9.	Специальная физическая подготовка.	-	85	85
<b>ИТОГО</b>		<b>38</b>	<b>178</b>	<b>216</b>

## Содержательная часть второго года обучения

### 1. Техника безопасности.

Правила поведения в зале, на улице, правила поведения на дороге и правила дорожного движения.

### 2. Психологическая подготовка.

Прошлогодний план занятий.

### 3. Курс выживания.

Специальный курс по автономному выживанию, в который входит:

- соблюдение личной гигиены во время автономного выживания;
- добыча воды и еды;
- разведение костра;
- постройка временных укрытий;
- изделие, из подручных средств, необходимых орудий труда (ножи, ложки, посуда и т.д.);
- поиск пути к людям;
- ориентировка на местности;
- привлечение внимания поисковых групп.

### 4. ОЗОЖ.

Углубленное изучение валеологии.

### 5. ОМЗ и ПМП.

Прохождение практики в медицинском учреждении.

### 6. Скалолазание.

Систематическое посещение скалодрома.

7. Культура безопасности.

Наработка навыков ухода от конфликта, методы разрешения конфликта.

8. Общая физическая подготовка.

Тренировки проходят по прошлогоднему плану, только в более интенсивном режиме, с большей нагрузкой.

9. Специальная физическая подготовка.

Отработка уже полученных навыков и разучивание новых упражнений и двигательных действий по программе прошлого года.

### **Ожидаемые результаты.**

Занимающиеся будут иметь хорошо развитое в физическом плане тело. Получат знания в области выживания в природе и практические навыки оказания первой медицинской помощи. Будут знать как избежать ссоры, как уйти от конфликта и как разрешить конфликт, который уже произошел. Обретут уверенность в собственных силах, будут отлично скоординированы.

### **Проверка и оценка знаний и умений.**

Каждое 8-е занятие контрольное, на котором проводится мониторинг достижений обучающихся для дальнейшей коррекции тренировочного процесса. На контрольном занятии фиксируются результаты ОФП и СФП и вносятся в таблицу с графиком. В конце каждого полугодия результаты анализируются вместе с учащимися и подводятся соответствующие итоги с последующей корректировкой.

В конце каждого года обучения проводится показательное выступление, как демонстрация достижений в дисциплине.

Помимо этого планируется активное участие коллектива в организации и проведении школьных мероприятий, проведение открытых уроков.

## Методическое обеспечение программы

### Материально-техническое оснащение:

- Шведская стенка
- Гимнастические конь и козел (чем больше, тем лучше)
- Гимнастическое бревно
- Специальные кубы особой конструкции (Деревянный куб представляет собой конструкцию из дерева крепко прикрепленного к деревянному или металлическому каркасу с обработанными гранями и краями. Размер может быть произвольный, но подходящий для тренировок, например: 1500x1500x2000 в мм. длина, ширина и высота соответственно. Очень важны такие качества как легкость и устойчивость, что бы куб можно было легко передвигать по залу и в то же время он не должен перекашиваться и падать в время его использования, кроме того он должен быть сделан достаточно крепко и из качественных материалов, поскольку нагрузка будет значительной. Если деревянного куба нет, то нужно искать ему альтернативу, например стену и широкую возвышающуюся (на высоту хотя бы 0,5 м.) площадку, для отработки залезания, схода и вися. Частично куб может заменить шведская стенка, но это не выход из положения.)
- Низкие скамейки (много)
- Маты разных конфигураций (много)
- Турники
- Акробатическая дорожка (можно заменить матами)
- Бинты (разных размеров, много)

- Походная аптечка (муляж)

Методические наглядные пособия:

- Учебные плакаты
- Тематический раздаточный материал (готовится преподавателем)

## **Правила безопасности и санитарно - гигиенические требования**

### Медицинские требования

Прием на обучение осуществляется по заявлению законного представителя кандидата на обучение (для несовершеннолетних), а так же при наличии медицинской справки от врача районной поликлиники соответствующей формы об отсутствии противопоказаний для занятий спортом. В дальнейшем обучающиеся находятся под наблюдением врачебно – физкультурного диспансера. Тренировочные занятия предъявляют высокие требования к опорно – двигательному аппарату, сердечнососудистой и дыхательной системам организма обучающихся. Многие акробатические упражнения, как динамические так и статические, выполняются при задержке дыхания и натуживании. Кислородный запрос при выполнении упражнений относительно невелик, с кислородный долг может быть значительным. Частота сердечных сокращений зависит от продолжительности, сложности упражнений и эмоционального состояния акробата. Питание – важнейшее средство восполнения пластических и энергетических затрат организма при физических нагрузках. Количество, состав и калорийность пищи должны удовлетворять энергетические и пластические запросы организма спортсмена с учетом вида спорта т. Энергетические затраты на тренировку в скоростно – силовых видах спорт, особенно в группах совершенствования спортивного мастерства, колеблются у мужчин от 3500 до 4500 ккал, у женщин от 3000 до 4000 ккал. В связи с этим большое значение имеет соблюдение режима питания. Спортсменам полезно знать формулу питания: белки – 14 %, жиры – 30 % углеводы – 56 %. Спортивной акробатикой запрещается заниматься детям, имеющим следующие нарушения: 1) опорно – двигательного аппарата - сколиоз, позвоночные грыжи, артрита деформирующего, артрита нейродистрофического, полимиозита, остеохондропатии, переломов, вывихов (врожденных), контрактур рубцовых, вывихов привычных, косолапости, кривошеи, остеоидистрофии, остеомиелита хронического. органов кровообращения - артериосклероз, гипертоническая болезнь, миокардиодистрофия, миокардит, перикардит хронический, врожденные и приобретенные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, эндокардит хронический, заболевания сосудов; органов

дыхания – бронхиальная астма , бронхиолиты с нарушением функции дыхания , бронхоэктазия , пневмо – склероз легких, туберкулез легких ; заболеваний нервной системы - атеросклероз мозга , невриты , вегетоневрозы , невралгия, спондилоартрозы, сотрясения мозга, эпилепсия, энцефалопатии, психические заболевания ; при наличии глазных болезней - астигматизма , глаукомы , катаракты , монокулярного зрения , заболеваний и атрофии зрительного нерва ; близорукости высокой степени; временные противопоказания : кожные заразные заболевания , острые воспалительные заболевания , период реконвалесцентности после перенесенных заболеваний ( срок допуска к занятиям устанавливается в каждом конкретном случае в зависимости от характера и течения заболевания ), ревмокардит ( в благоприятных случаях не ранее, чем через 6- 12 месяцев после ликвидации клинических проявлений ), гельминтозы ( с клинически выраженным и нарушениями ), травмы опорно – двигательного аппарата.

## Список литературы

### Список литературы для педагога:

1. Теория и методика физического воспитания и спорта Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 2010 г.
2. Настольная книга тренера Н.Г. Озолин. 2011 г.
3. Кожевников С.В. Акробатика. — 3-е изд., доп. Учеб. пособие для училищ циркового

### Для обучающихся:

1. Васильков Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста. – М.: Просвещение, 1998.
2. Лисицкая Т. С. Ритм – пластика. – М.:
3. Поляев Б. А., О. А. Лайшева, О. М. Калашникова. Правильная осанка. Памятка для родителей. – М.: Расмирти, 2003.