

**Аннотации к дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам,  
реализуемым в МБУ ДО ЦРТДиЮ им. А. Гайдара в 2023-2024 учебном году**

**ХУДОЖЕСТВЕННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ**

Название	<b><u>«ТЕКСТИЛЬНАЯ КУКЛА»</u></b>
Педагог	Кузьмина Татьяна Николаевна
Возраст учащихся	6-18 лет
Срок реализации	2 года
Численность учащихся	34 чел.
Цель	раскрытие детского творческого потенциала через овладение основ изготовления текстильной куклы

Программа «Текстильная кукла», являясь прикладной, носит практико-ориентированный характер и направлена на овладение учащимися основных приемов обработки ткани, навыков работы со швейной иглой, изготовление бескаркасных и каркасных кукол, овладение техникой изготовления «текстильного трикотажа», «скульптурного трикотажа». Отличительными особенностями программы является многообразие видов деятельности, усложнение содержания творческой деятельности, максимально доступная для учащихся проработка изучаемых тем.

Название	<b><u>«КРЕАТИВНОЕ РУКОДЕЛИЕ»</u></b>
Педагог	Кузьмина Татьяна Николаевна
Возраст учащихся	6-10 лет
Срок реализации	1 год
Численность учащихся	15 чел.
Цель	приобщение учащихся к культурному наследию и традициям, формирование их творческих способностей средствами художественно-эстетической деятельности через обучение различным видам креативного рукоделия

Программа знакомит с историей возникновения и развития различных видов народного декоративно-прикладного искусства разных народов, раскрытие их тесной связи с традициями, жизнью, историей.

Название	<b><u>«ТВОРЧЕСКАЯ СТУДИЯ «КОЛОД»</u></b>
Педагог	Сахароварова Марина Николаевна
Возраст учащихся	6-8 лет
Срок реализации	2 года
Численность учащихся	35 чел.
Цель	развитие творческих способностей детей на основе изучения различных техник изобразительного и декоративно-прикладного искусства, приобщения к национальной культуре и традициям

Программа предполагает изучение и получение не только базовых знаний по изобразительному искусству и навыков рисования, но и знакомит с нетрадиционными видами и материалами изобразительной деятельности, вызывает интерес к народному творчеству и истории малой родины. Способствует приобщению детей к изобразительной деятельности применительно к современным условиям, расширению их кругозора, формированию творческого отношения к окружающему миру, художественно-эстетического вкуса.

Название	<b><u>«ДЕКОРАТИВНО-ПРИКЛАДНОЕ ИСКУССТВО»</u></b>
Педагог	Сахароварова Марина Николаевна
Возраст учащихся	6-18 лет
Срок реализации	3 года
Численность учащихся	48 чел.
Цель	развитие творческих способностей детей на основе изучения различных видов декоративно-прикладного искусства

Программа предполагает большой охват разных видов декоративно-прикладного искусства и использование их в комплексе друг с другом. Способствует приобщению детей к декоративно-прикладному творчеству применительно к современным условиям, расширению их кругозора, формированию творческого отношения к окружающему миру, художественно-эстетического вкуса.

Название	<b><u>«СТУДИЯ ПРАВОПОЛУШАРНОГО РИСОВАНИЯ»</u></b>
Педагог	Коришева Ирина Алексеевна
Возраст учащихся	5-10 лет
Срок реализации	2 года
Численность учащихся	65 чел.
Цель	обучение учащихся основам правополушарного рисования и их активное творческое развитие с учетом индивидуальности каждого ребенка

Программа позволяет за короткие сроки выявить и развить творческие способности ребенка независимо от имеющихся у него изобразительных навыков посредством сочетания традиционных и нетрадиционных техник рисования.

Название	<b><u>«ЗАНИМАТЕЛЬНЫЕ ФИГУРКИ»</u></b>
Педагог	Коришева Ирина Алексеевна
Возраст учащихся	5-7 лет
Срок реализации	1 год
Численность учащихся	16 чел.
Цель	формирование у дошкольников элементарных математических представлений и основ логического мышления через занятия декоративно-прикладным творчеством

Программа направлена на освоение детьми различных мыслительных умений, важных как в плане предматематической подготовки, так и с точки зрения общего интеллектуального развития. Программа включает в себя: рисунки на основе геометрических фигур, изучение геометрических фигур и их названия, цветоведение, поэтапное рисование животных, задание на развитие логики, математический счет до десяти.

Название	<b><u>«ВЯЗАНАЯ ИГРУШКА «АМИГУРУМИ»</u></b>
Педагог	Коришева Ирина Алексеевна
Возраст учащихся	8-16 лет
Срок реализации	2 года
Численность учащихся	33 чел.
Цель	формирование творческих способностей детей через приобщение к декоративному вязанию крючком игрушек в технике «амигуруми»

Программа направлена на обучение детей основам вязания крючком кукол и сувениров небольшого размера (техника амигуруми).

Название	<b><u>«МЯГКАЯ ИГРУШКА»</u></b>
Педагог	Крупина Ольга Валерьевна
Возраст учащихся	6-18 лет
Срок реализации	3 года
Численность учащихся	79 чел.
Цель	создание условий для развития творческих способностей ребёнка через приобщение к изготовлению мягких игрушек

Программа дает возможность получить детям знания и умения по изготовлению разных видов мягкой игрушки; охватывает разнообразные технологии работ с тканью и мехом: от изготовления простых плоских игрушек до объемных игрушек со сложной конструкцией.

Название	<b><u>«ЦВЕТОЧНАЯ МАСТЕРСКАЯ»</u></b>
Педагог	Байкова Антонина Евгеньевна
Возраст учащихся	7-18 лет

Срок реализации	2 года
Численность учащихся	80 чел.
Цель	создание условий для развития и творческой самореализации детей через изучение технологии изготовления искусственных цветов

В ходе освоения программы учащиеся получают знания и практические навыки по изготовлению декоративных цветов из бумаги, ткани и фоамирана, составлению композиций из них, что позволит им в будущем применять эти знания на практике. Программа даёт возможность детям проявить свои творческие способности, а также предоставить возможность полной самореализации в изготовлении разных видов искусственных цветов.

Название	<b><u>«ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЕ ИСКУССТВО»</u></b>
Педагог	Кириченко Татьяна Владимировна
Возраст учащихся	5-10 лет
Срок реализации	2 года
Численность учащихся	64 чел.
Цель	создание условий для развития творческой активности и эстетического восприятия окружающего мира средствами изобразительного и декоративно-прикладного искусства

Программа предусматривает обучение теоретическим основам рисования (закономерности линейной, воздушной и обратной перспективы, пропорции, строение, цвет, свет и т.д.), графическим, живописным приемам и навыкам. Учащиеся осваивают приемы реалистического рисунка и живописной грамоты, развивают навыки рисования с натуры, по памяти, по представлению. В процессе обучения учащиеся приобщаются к наследию отечественного и мирового искусства.

Название	<b><u>«ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЕ ИСКУССТВО С ЭЛЕМЕНТАМИ ДИЗАЙНА»</u></b>
Педагог	Кириченко Татьяна Владимировна
Возраст учащихся	7-14 лет
Срок реализации	2 года
Численность учащихся	47 чел.
Цель	создание условий для развития творческих способностей учащихся через художественно-графическую деятельность

Программа объединила в себя изобразительное искусство и прикладное творчество, что делает ее актуальной и доступной для детей. Работа с различными материалами, в различных техниках расширяет круг возможностей ребенка, пространственное изображение, конструкторские способности. Занятия направлены на формирование у учащихся художественно-графической культуры, образно-конструктивного мышления, создание условий для пробуждения и реализации творческой активности.

Название	<b><u>«ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЕ ИСКУССТВО»</u></b>
Педагог	Каширская Марина Николаевна
Возраст учащихся	7-14 лет
Срок реализации	2 года
Численность учащихся	64 чел.
Цель	развитие творческих способностей детей в области изобразительного искусства

Программа содержит материал по изучению различных техник и способов изображения, используемых на занятиях, предоставляет учащимся более широкий спектр возможностей реализации своего творческого потенциала. Программа направлена на раскрытие и развитие творческих способностей детей в области изобразительного искусства, овладение

детьми знаниями элементарных основ реалистического рисунка; формирование навыков рисования с натуры, по памяти, по представлению.

Название	<b><u>«РУКОДЕЛЬНИЦА»</u></b>
Педагог	Каширская Марина Николаевна
Возраст учащихся	8-18 лет
Срок реализации	2 года
Численность учащихся	31 чел.
Цель	развитие творческих способностей и природных наклонностей детей на основе изучения народного промысла лоскутного шитья

Программа знакомит детей с историей возникновения лоскутного шитья, с основами цветоведения и сочетания цветов в тканях, с различными видами и техниками лоскутного шитья, со способами изготовления текстильных кукол и игрушек. Работа с текстилем дает толчок фантазии, дарит идеи, открывает невероятные возможности для творчества, а также позволяет осуществить определенную подготовку девочек к будущей семейной жизни и социальной роли матери.

Название	<b><u>«ШАГИ В ТВОРЧЕСТВО»</u></b>
Педагог	Курмышова Елена Николаевна
Возраст учащихся	6-11 лет
Срок реализации	1 год
Численность учащихся	48 чел.
Цель	создание условий для развития творческих способностей и природных наклонностей учащихся через занятия декоративно-прикладным творчеством

В ходе освоения программы учащиеся приобретают основные навыки вязания на спицах, знакомятся с современной техникой «Шерстяная акварель», основными приемами работы с мехом, а также изучают нетрадиционные способы заполнения фигур в технике "изонить".

Название	<b><u>«ДЕКОРАТИВНОЕ ВЯЗАНИЕ»</u></b>
Педагог	Курмышова Елена Николаевна
Возраст учащихся	7-18 лет
Срок реализации	2 года
Численность учащихся	17 чел.
Цель	создание условий для для развития творческих способностей и природных наклонностей учащихся через обучение декоративному вязанию и изучение промысла родного края 19 века

Программа направлена на обучение искусству вязания, начиная с техники вязания простейших петель и узоров, постепенно переходя на более сложные элементы вязания. Программа знакомит учащихся с историей промысла вязания Арзамасского уезда 19 века, предполагает освоение опыта и секретов Арзамасских мастеров для удачного сочетания их с современными технологиями и материалами.

Название	<b><u>«ДЕКОРАТИВНОЕ ВАЛЯНИЕ ИЗ ШЕРСТИ»</u></b>
Педагог	Курмышова Елена Николаевна
Возраст учащихся	7-18 лет
Срок реализации	2 года
Численность учащихся	34 чел.
Цель	создание условий для развития творческих способностей и природных наклонностей учащихся через обучение декоративному валянию из шерсти и изучение промысла родного края 19 века

Программа позволяет изучить древний вид рукоделия – валяние из шерсти и его основные виды. Дети учатся валять игрушки, цветы, предметы одежды, обуви и т.д. Программа предполагает изучение таких техник, как «шерстяная акварель», сухое (фильцевание) и мокрое валяние из шерсти.

Название	<b><u>«БИСЕРОПЛЕТЕНИЕ»</u></b>
Педагог	Садыкова Юлия Александровна
Возраст учащихся	7-18 лет
Срок реализации	2 года
Численность учащихся	35 чел.
Цель	развитие личности ребенка через освоение практических и теоретических основ народного рукоделия – бисероплетения

Программа предполагает изучение разнообразных технологий изготовления работ из бисера, помогает детям установить взаимосвязь традиционного искусства бисероплетения с современными направлениями развития в данном виде рукоделия.

Название	<b><u>«РАДУГА ТВОРЧЕСТВА»</u></b>
Педагог	Садыкова Юлия Александровна
Возраст учащихся	6-14 лет
Срок реализации	1 год
Численность учащихся	64 чел.
Цель	создание условий для устойчивого интереса к творческой деятельности учащихся средствами изобразительного и декоративно-прикладного искусства, знакомство с основными техниками декоративно-прикладного творчества

Программа знакомит с основными техниками декоративно-прикладного искусства, направлена на создание условий для устойчивого интереса к творческой деятельности. В программу включены ознакомительные занятия по креативным видам изобразительной деятельности, правополушарному рисованию, лепке, оригами, квиллингу, аппликации. В процессе использования традиционных и креативных техник декоративно-прикладного искусства.

Название	<b><u>«ТАНЕЦ ДЛЯ ВСЕХ»</u></b>
Педагоги	Дементьева Ирина Викторовна, Облёгов Сергей Васильевич
Возраст учащихся	6-14 лет
Срок реализации	8 лет
Численность учащихся	114 чел.
Цель	содействие раскрытию и развитию потенциальных способностей, заложенных в ребёнке через овладение основами хореографии

Программа формирует у детей основы знаний, умений, навыков по народному, классическому, современному танцу. Программа представляет хореографию во всем ее многообразии, давая возможность ребенку попробовать себя в различных направлениях, тем самым открывает более широкие перспективы для самоопределения и самореализации.

Название	<b><u>«ГРУППА СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА «МЕТАМОРФОЗЫ»</u></b>
Педагог	Дементьева Ирина Викторовна
Возраст учащихся	14-18 лет
Срок реализации	3 года
Численность учащихся	20 чел.
Цель	создание условий для становления нравственной личности и реализации творческих способностей и возможностей подростка через занятия хореографическим искусством

Программа развивает и совершенствует у детей специфические знания, умения, навыки для овладения особенностями исполнения современного танца, дает возможность попробовать себя в роли постановщика и исполнителя авторских работ. В процессе обучения по программе дети изучают: стиль джаз-модерн, классический и народно-сценический танец.

Название	<b><u>«ВОКАЛ (ЭСТРАДНОЕ ПЕНИЕ)»</u></b>
Педагог	Угарова Александра Валерьевна
Возраст учащихся	7-18 лет
Срок реализации	8 лет
Численность учащихся	22 чел.
Цель	создание условий для выявления, развития и реализации музыкально-творческих способностей детей через жанр эстрадного вокала

Программа ориентирована на развитие творческого потенциала и музыкальных способностей учащихся, предполагает формирование умения певческой деятельности и совершенствование специальных вокальных навыков.

Название	<b><u>«ЭСТРАДНЫЙ ВОКАЛ»</u></b>
Педагог	Годухина Оксана Викторовна
Возраст учащихся	6-18 лет
Срок реализации	6 лет
Численность учащихся	24 чел.
Цель	формирование у учащихся устойчивого интереса к пению и исполнительских вокальных навыков через активную музыкально-творческую деятельность в жанре эстрадный вокал

Программа обеспечивает развитие музыкальных и певческих способностей (слух, ритм, интонация, дыхание), памяти, и, следовательно, интеллекта; формирует дисциплинированность, усердие, трудолюбие, целеустремленность и творческую инициативу.

Название	<b><u>«ИГРА НА ГИТАРЕ»</u></b>
Педагог	Кротов Евгений Иванович
Возраст учащихся	12-18 лет
Срок реализации	2 года
Численность учащихся	34 чел.
Цель	создание условий для развития музыкальных и эстетических способностей через овладение искусством исполнения различных музыкальных произведений на гитаре

Программа предполагает обучение основам игры на акустической гитаре, а также обучение аккомпанированию по буквенно-цифровому обозначению. Программа предусматривает овладение теоретическими знаниями и практическими умениями игры на гитаре, исполнение на гитаре индивидуально эстрадных, классических и авторских произведений, развитие вокальной и общей музыкальной культуры.

Название	<b><u>«ТЕАТРАЛЬНАЯ СТУДИЯ «ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЕ»</u></b>
Педагог	Садыкова Юлия Александровна
Возраст учащихся	8-17 лет
Срок реализации	2 года
Численность учащихся	33 чел.
Цель	создание условий для выявления, формирования и развития творческих способностей учащихся в процессе изучения театрального искусства, создания творческих продуктов



Программа предполагает знакомство с искусством актерского мастерства, пластикой тела и движений, освоение сценической речи и создание образа в спектакле. Играя в театр, дети перестают стесняться, снимается напряженность, развиваются навыки коммуникации, они учатся выражать свои эмоции и грамотно излагать свои мысли.

### **СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ**

Название	<b><u>«РАЗВИВАЙ-КА»</u></b>
Педагог	Кожанова Лопес Алла Александровна
Возраст учащихся	5-6 лет
Срок реализации	1 год
Численность учащихся	67 чел.
Цель	создание условий для формирования и развития основных психических функций и всех компонентов речи ребенка в процессе освоения программы, что станет основой для расширения познавательного, речевого и личностного развития ребенка

Программа представляет систему взаимосвязанных занятий, направленных на формирование у дошкольников необходимого уровня психологической готовности к школе - развитие памяти, внимания, мышления, речи, мелкой моторики рук, способствует развитию навыков межличностного взаимоотношения со сверстниками и взрослыми, мотивационной готовности к школе.

Название	<b><u>«СОКРАТОВСКАЯ ШКОЛА»</u></b>
Педагоги	Жулина Ирина Вениаминовна, Серёжкина Наталия Дмитриевна, Каширская Марина Николаевна, Кожанова Лопес Алла Александровна
Возраст учащихся	5-7 лет
Срок реализации	2 года
Численность учащихся	128 чел.
Цель	создание условий для накопления каждым ребенком опыта деятельности и общения в процессе освоения программы, что станет основой для его умственного и личностного развития, формирования целостной картины мира, готовности к саморазвитию и самореализации

Программа представляет систему взаимосвязанных курсов, выстроенных в определенной логике и направленных на развитие познавательной сферы дошкольников и формирование у них мотивационной готовности к школе, общения со сверстниками и педагогами.

Название	<b><u>«ВЕСЁЛЫЙ АБАКУС»</u></b>
Педагог	Лошманова Ирина Александровна
Возраст учащихся	5-7 лет
Срок реализации	1 год
Численность учащихся	30 чел.
Цель	создание условий для развития интеллектуальных способностей и творческого потенциала детей посредством арифметических вычислений с помощью специальных счет – абакуса

Программа нацелена на развития умственных способностей и творческого потенциала дошкольников с помощью арифметических вычислений на японских счетах Абакус.

Название	<b><u>«ЛИДЕР-ЦЕНТР»</u></b>
Педагог	Грачева Елена Александровна
Возраст учащихся	13-18 лет
Срок реализации	2 года
Численность учащихся	31 чел.

Цель	создание условий для самоопределения, саморазвития, самоутверждения и развития социальной активности старшеклассников
------	---

Программа направлена на формирование и развитие навыков лидерского поведения и организаторской деятельности, самоопределение и самореализацию подростков в различных видах деятельности, совершенствование навыков коммуникабельности и умения работать в коллективе, повышение уровня социальной активности старшеклассников. Данная программа основывается на положительном опыте современных программ СПО – ФДО «Юная Россия», Ассоциации учащейся молодёжи "Российский Союз молодёжи", «Содружество», программы Союза детских и молодежных объединений «Ровесник» г.Арзамаса.

Название	<u><a href="#">«МЕДИАШКОЛА»</a></u>
Педагог	Мальшева Ксения Андреевна
Возраст учащихся	12-16 лет
Срок реализации	2 года
Численность учащихся	29 чел.
Цель	создание условий для развития способностей учащихся в медиасфере

Программа помогает развивать творческое мышление учащихся, включает их в активную деятельность по созданию медиаконтента. На занятиях учащиеся учатся писать увлекательные тексты, брать интервью, записывать и монтировать видео, работать с фотографиями. Кроме того, на занятиях дети узнают способы развития речи, изучают основы ораторского искусства, публичных выступлений и сторителлинга, а также выполняют роль корреспондентов газеты «УТЕС».

Название	<u><a href="#">«АЗБУКА ВОЛОНТЕРА»</a></u>
Педагог	Коткова Елена Владимировна
Возраст учащихся	12-15 лет
Срок реализации	2 года
Численность учащихся	31 чел.
Цель	создание условий для развития социальных компетенций учащихся через вовлечение в волонтерскую деятельность

Программа знакомит учащихся с основами волонтерства через включение их в социально-значимую деятельность. Данная программа открывает возможности каждому учащемуся с разными способностями реализовать себя как в массовой проектной, так и в индивидуальной работе, выбрать самому роль и зоны ответственности в команде, участвовать в конкурсах и фестивалях различного уровня. Программа позволит учащимся развить коммуникативные и организаторские способности, сформировать толерантность, устойчивый интерес к гражданской активности и желание прийти на помощь.

Название	<u><a href="#">«ШКОЛА ЮНАРМЕЙЦА»</a></u>
Педагог	Шляндин Алексей Алексеевич
Возраст учащихся	13-18 лет
Срок реализации	1 год
Численность учащихся	69 чел.
Цель	создание условий для развития гражданственности, патриотизма, как важнейших духовно – нравственных и социальных ценностей

Программа предусматривает знакомство с историей нашей Родины, г. Арзамаса, памятными датами и днями Воинской славы, историей Поста №1.



## **ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ**

Название	<u><b>«КАРАТЕ-ДО»</b></u>
Педагог	Мальшев Максим Андреевич
Возраст учащихся	7-18 лет
Срок реализации	3 года
Численность учащихся	91 чел.
Цель	развитие физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств учащихся

Программа позволяет освоить теоретические и практические основы карате-до, научиться технике совершенствования дальнейшего спортивного мастерства, способствует воспитанию гармоничной личности, применяющей полученные знания только в целях самообороны.

Название	<u><b>«ШАХМАТЫ»</b></u>
Педагог	Гришанин Дмитрий Александрович
Возраст учащихся	6-18 лет
Срок реализации	2 года
Численность учащихся	99 чел.
Цель	создание условий для развития интеллектуально-творческой, одаренной личности через занятия шахматами

Программа направлена на формирование устойчивого интереса к занятиям шахматами, развитие тактического зрения, приобретение навыков самостоятельной работы над шахматами, совершенствование теоретических знаний.

Название	<u><b>«ШАХМАТЫ»</b></u>
Педагог	Гришанин Дмитрий Александрович
Возраст учащихся	7-10 лет
Срок реализации	2 года
Численность учащихся	66 чел.
Цель	развитие личности ребёнка, способной к логическому и аналитическому мышлению через овладение общеразвивающими и спортивными навыками шахматной игры

Программа разработана с целью шахматного образования детей младшего школьного возраста в системе дополнительного образования. Шахматное образование включает в себя общую образованность, теорию и практику шахматной игры, воспитание интеллектуальной культуры, создание интеллектуального потенциала, раннее развитие у детей навыков волевой регуляции.

Название	<u><b>«АКРОБАТИКА»</b></u>
Педагог	Глебов Виталий Николаевич
Возраст учащихся	7-18 лет
Срок реализации	3 года
Численность учащихся	101 чел.
Цель	развитие личности учащихся средствами физической культуры и спорта

Программа способствует равномерному развитию вестибулярного аппарата, гибкости, прыгучести, силы, растянутости, мускулатуры, осанки, формирует умение правильно ходить, бегать, прыгать, совершенствует координационные способности детей. Программа составлена на основе личного опыта работы и с использованием классификационной программы по спортивной акробатике, утвержденной областной федерацией прыжков на батуте. Умения и

навыки, полученные на занятиях акробатикой, дают учащимся преимущества в любых спортивных кружках, повышают их как физический, так и умственный уровень.

Название	<u><a href="#">«АЙКИДО»</a></u>
Педагоги	Знаменский Игорь Олегович, Гречко Сергей Николаевич
Возраст учащихся	7-18 лет
Срок реализации	3 года
Численность учащихся	74 чел.
Цель	психофизическое развитие учащихся, формирование гармонично развитой личности через изучение технической и философской базы Айкидо, как боевого искусства

Программа позволяет освоить технику айкидо, способствует развитию таких личностных качеств, как самообладание, воля, формирует осознанный подход к понятию «духовное боевое искусство», учит применению полученных знаний в целях самообороны.

Название	<u><a href="#">«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ»</a></u>
Педагог	Колпакова Ольга Алексеевна
Возраст учащихся	5-7 лет
Срок реализации	1 год
Численность учащихся	60 чел.
Цель	создание условий для физического развития и дальнейшего самоопределения детей дошкольного возраста

Программа направлена на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности, смелости, уверенности в себе, высокого самоконтроля, адекватной самооценки).