

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОРОЛЁВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГИМНАЗИЯ №17**

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
Протокол № 1
От «__» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
приказ № ____ от «__» августа 2023г.
Директор МБОУ Гимназии № 17

Герасимова В.А. _____

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Мини-футбол»**

Возраст учащихся: 7-10 лет
Срок реализации 9 месяцев
2023-2024 учебный год

Учитель физической культуры
Никишов Сергей Сергеевич

**г.о. Королёв
2023**

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка

- 1.1. Нормативная основа программы
- 1.2. Основная характеристика программы
- 1.3. Направленность программы
- 1.4. Актуальность программы
- 1.5. Отличительные особенности программы
- 1.6. Адресат программы
- 1.7. Цель программы
- 1.8. Задачи программы
- 1.9. Условия реализации программы
- 1.10. Планируемые результаты

2. Учебный план

3. Календарный учебный график

4. Рабочая программа

- 4.1. Задачи
- 4.2. Содержание программы
- 4.3. Календарно-тематическое планирование

5. Методические и оценочные материалы

- 5.1. Система средств контроля результативности обучения

Список литературы

Приложение

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативная основа программы.

Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020).

1.2. Основные характеристики программы

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка. Формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в учреждениях общего и профессионального образования.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность (вид спорта - футбол) и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;

способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;

выполнять защитную функцию по отношению к личности,

компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

1.3. Направленность образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Мини-футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.4. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

1.5. Отличительные особенности данной программы

Основное отличие данной программы в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области мини-футбола. Это сделано для расширения кругозора занимающихся в данном виде спорта.

Отличительной особенностью содержания данной программы от программ специализированных спортивных школ является количество часов и адаптация к клубным условиям работы на массовость, не на спортивное мастерство.

1.6. Адресат программы

Программа рассчитана для детей в возрасте 7-10 лет, имеющих допуск врача.

1.7. Цель программы

Приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

1.8. Задачи программы

Обучающие:

познакомить с основными терминами и определениями; познакомить с устройством игровой площадки; обучить правилам игры в мини-футбол; обучить спортивной технике и тактике мини-футбола; обучить применению практических навыков и теоретических знаний в области мини-футбола, а также соблюдению общей и частной гигиены и осуществлению самоконтроля.

Развивающие:

развить стремление к самореализации в избранном виде деятельности; развить чувство баланса; развить двигательные способности в суставах; Развить логическое мышление, внимание, стрессоустойчивость, сосредоточенность; развить тактическое мышление; развить умение концентрировать внимание и вести спортивное единоборство; развивать общую физическую подготовку воспитанника; способствовать укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию воспитанников.

Воспитательные:

воспитать высокие моральные и волевые качества личности;

содействовать формированию потребности ведения здорового образа жизни;
содействовать формированию стремления к содержательной деятельности в свободное время; воспитать волевые качества спортсмена;

воспитать умение работать в группе, общаться с ровесниками, умение уважать соперника, своего товарища.

1.9. Условия реализации программы

Срок реализации программы – 9 месяцев.

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 ч., 72 часа в год.

Обучение осуществляется для всех желающих в возрасте от 7 до 10 лет, имеющих допуск врача. Группа может быть как одновозрастной, так и разновозрастной. Количество обучающихся в группе не менее 10 человек.

Форма организации деятельности воспитанников: групповая, индивидуально-групповая.

Основная форма проведения занятий:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,
- педагогическое тестирование.

При реализации программы возможно использование дистанционных образовательных технологий, электронного обучения и внеаудиторной работы.

Основные методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Форма проведения занятия.

Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической

подготовки, проведения культурно-массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

В данную программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности, последовательности.

Педагог должен отвечать следующим требованиям:

- знание теории и практики футбола, возрастных основ теории спортивной тренировки, биомеханики, физиологии, психологии, педагогики и особенно - спортивных игр;
- умение убеждать, увлекать детей;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка;
- уважительное отношение к детям, забота о здоровье детей;
- применена на занятиях различных форм обучения, направленных на развитие учащихся.

Формы подведения итогов:

Итогом работы по программе «Мини-футбол», как и в любом другом виде спорта, являются соревнования. Они дают возможность педагогу выяснить:

- в какой мере освоены технические и тактические приемы в процессе тренировок;
- выявить типичные ошибки для исправления и усовершенствования техники;
- особенности поведения воспитанников в соревновании.

Главным показателем результативности при подведении итогов освоения программы является чётко выраженное стремление к самореализации в избранном виде деятельности, проявление интереса к занятиям и соревнованиям, общению на тему футбола, к тренировкам, как способу достижения поставленных перед собой турнирных целей и задач.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- участие в соревнованиях по возрастной программе;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования и показательные выступления.

На занятиях используются следующие методы:

1. Словесные.
 - Устное изложение учебного материала. (Учит грамотно выражать свои мысли, логической,убедительной речи).
 - Беседа. Определяется тема, цель, план, подбор наглядных пособий.
 - Анализ игры и результатов.
2. Наглядные.
 - Показ видеоматериалов.
 - Показ схем, комбинаций и элементов игры.
 - Метод демонстраций: показ элементов игры и т.д.
3. Практические.
 - Упражнения (воспроизводящие, тренировочные, комментированные, где учащийся комментирует происходящие и предстоящие действия, тренировка,

отработка комбинаций).

- Проблемно-поисковый (анализ положения игроков на игровой поляне с целью выявления наиболее эффективных методов обороны и атаки).

Эффективность обучения и тренировки основывается на соблюдении основных методических принципов: сознательности и активности, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации.

Принцип сознательности и активности предполагает сознательное и активное отношение к занятиям, глубокое понимание задач, средств и методов тренировки. Для успешной реализации принципа сознательности и активности следует:

- Формировать осмысленное отношение к процессу тренировки, интерес к занятиям.
- Воспитывать умение анализировать и контролировать свои действия при выполнении тренировочных заданий.
- Воспитывать самостоятельность, инициативность и творческое отношение к занятиям.

С этой целью воспитанники привлекаются к активному участию в разработке плана игры и ее анализа.

Принцип наглядности повышает эффективность тренировочного процесса за счет более конкретного и правильного представления о разучиваемом техническом приеме или тактическом действии на основе зрительного и чувствительного восприятия.

Стремление к борьбе и тренировкам, что способствует воспитанию сильного характера, уверенности в себе.

Данная программа реализуется при взаимодействии следующих составляющих её обеспечение:

1. Материально-техническое обеспечение:

спортивный зал, спортивная площадка для игры в мини-футбол;

спортивный инвентарь;

компьютер для педагога;

мультимедийное оборудование (проектор, экран и т. д.).

2. Программные средства:

- Операционная система – Windows;
- Антивирусная программа;
- Проигрыватель WindowsMedia;
- Браузер Google, Yandex или Safari
- Zoom.

1.10. Планируемые результаты

Предметные

Предполагается, что к концу обучения по программе, обучающиеся:

- будут знать терминологию мини-футбола;
- будут знать устройство игровой площадки;
- будут знать правила игры в мини-футбол;
- будут знать основы техники безопасности на занятиях и соревнованиях;
- будут знать историю мини-футбола и лучших мастеров и чемпионов

данного спорта;

- овладеют навыками игры в мини-футбол;
- овладеют элементарным набором технических элементов;
- овладеют спортивной техникой и тактикой мини-футбола;
- научатся применять практические навыки и теоретические знания в области м и н и - футбола, а также соблюдать общую и частную гигиену и осуществлять самоконтроль.

Личностные

Предполагается, что к концу обучения по программе, обучающиеся:

разовьют стремление к самореализации в избранном виде деятельности;

разовьют чувство баланса, скорость реакции;
разовьют двигательные способности в суставах;
разовьют логическое мышление, внимание, его устойчивость,
сосредоточенность;
разовьют тактическое мышление;
разовьют умение концентрировать внимание и вести спортивное
единоборство;
разовьют общую физическую подготовку;
овладеют навыками самоорганизации;
овладеют методами психологического настроя на
победу. укрепят свое здоровье.

Метапредметные

Предполагается, что к концу обучения по программе, обучающиеся:

- воспитают высокие моральные и волевые качества личности;
- сформируют потребность ведения здорового образа жизни;
- сформируют стремление к содержательной деятельности в свободное
время;
- воспитают умение работать в группе, общаться с ровесниками, умение
уважать соперника, своего товарища.

2. Учебный план

№ п.п.	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА, ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМЫ КОНТРОЛЯ
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1		1	Опрос
2.	Разминочный комплекс	1	11	12	Опрос
3.	Изучение правил игры, изучение элементов игры и футбольной терминологии.	1	4	5	Опрос. Выполнение практической работы
4.	Техника владения мячом	1	15	16	Выполнение практической работы
5.	Тактико-технические действия	1	7	8	Выполнение практической работы
6.	Изучение и отработка тактики игры в турнире	1	8	9	Выполнение практической работы
7.	Подготовка к соревнованиям	1	6	7	Выполнение практической работы
8.	Участие в соревнованиях	1	8	9	Выполнение практической работы
9.	Анализ результатов игры	1	2	3	Беседа. Выполнение практической работы
10.	Итоговое занятие		2	2	Соревнование
	ИТОГО	9	63	72	

3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2022	31.05.2023	36	72	72	2 раза в неделю по 1 час

4. Рабочая программа

4.1. Задачи

Обучающие:

познакомить с основными терминами и определениями;

познакомить с устройством игровой площадки;

обучить правилам игры в мини-футбол;

обучить спортивной технике и тактике мини-футбола;

обучить применению практических навыков и теоретических знаний в области мини-футбола, а также соблюдению общей и частной гигиены и осуществлению самоконтроля.

Развивающие:

развить стремление к самореализации в избранном виде деятельности;

развить чувство баланса; развить двигательные способности в суставах;

развить логическое мышление, внимание, его устойчивость, сосредоточенность;

развить тактическое мышление;

развить умение концентрировать внимание и вести спортивное единоборство;

развивать общую физическую подготовку воспитанника;

способствовать укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию воспитанников. *Воспитательные:*

воспитать высокие моральные и волевые качества личности;

содействовать формированию потребности ведения здорового образа жизни;

содействовать формированию стремления к содержательной деятельности в свободное время; воспитать волевые качества спортсмена;

воспитать умение работать в группе, общаться с ровесниками, умение уважать соперника, своего товарища.

4.2. Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с планами и задачами на учебный год. История объединения. Перспективы после обучения. Расписание занятий. Организационные вопросы. Правила техники безопасности на занятиях и соревнованиях, противопожарной защиты, санитарии и гигиены.

Тема 2. Разминочный комплекс

Теория. Суставная разминка. Методика выполнения, последовательность, значение. Практика. Упражнения на растягивание, выпады, пружинистые упражнения, стойка, в том числе с целью укрепления групп мышц ног, рук, спины.

Тема 3. Терминология футбола, изучение элементов игры. Изучение правил игры.

Теория. Изучение терминов футбола. Правила игры в мини-футбол.

Практика. Умение применить пункты правил в игре. Практическое применение полученных знаний в качественном исполнении элементов и применении в игре.

Тема 4. Техника владения мячом.

Теория. Различные варианты владения мячом.

Практика. Тренировка владения мячом, перепасовка между партнёрами, умение чувствовать пас. Отработка ударов по мячу.

Тема 5. Отработка комбинаций атакующей игры.

Теория. Наглядное изучение атакующих комбинаций. Терминология и способы исполнения. Система ведения игры, чередование нескольких простых комбинаций.

Практика. Отработка самостоятельно один на один. При исполнении

атакующих элементов достижение взятия ворот. Тренировка с целью достижения безошибочного исполнения с минимальной погрешностью, как без оборонительного элемента, так и при обороне. Показательное исполнение полученных знаний на практике под контролем педагога.

Тема 6. Футбольная амуниция, уход за ней

Теория. Футбольная амуниция и атрибутика.

Практика. Самостоятельная работа по подготовке и уходу за своей формой.

Тема 7. Тактико-технические действия.

Теория. Система ведения игры, построение нескольких простых и сложных комбинаций, игра при пассивной обороне и применение активной обороны, варианты выходов из обороны в атаку, защита ворот и т.д. Способы «разрушения» обороны противника. Умение изучать соперника.

Практика. Исполнение полученных знаний на практике под контролем педагога в турнирной борьбе. Стремление к достижению безошибочного исполнения с минимальной погрешностью в момент обороны с разными соперниками. Исполнение турнирного плана на игру.

Тема 8. Тактико-технические действия.

Теория. Постановка разминочных задач. Турнирный подсчёт результатов и текущего рейтинга.

Практика. Внутренние тренировочные игры и разминочные игры в группах, в том числе с поставленными на игры задачами.

Тема 9. Беседы, встречи с футболистами, мастер-классы.

Теория. Беседы о возникновении и развитии мини-футбола. Развитие футбола в России. Современные достижения футбола в России. Встречи с игроками других клубов, обменопытом. Посещение матчей.

Практика. Проведение мастер-классов, просмотр видеоматериалов турниров,

показательных игр. Обмен опытом на практике.

Тема 10. Подготовка к соревнованиям

Теория. Постановка задачи на турнир и способы её достижения. Разработка тренировочного индивидуального комплекса (шаблона), методики ведения игры. План на игру.

Практика. Комплексная тренировка, включающая индивидуальный подход. Самостоятельная тренировка по шаблону.

Тема 11. Участие в соревнованиях

Теория. Повторение поставленной задачи на турнир.

Практика. Участие во внутренних, районных турнирах, городских соревнованиях по футболу.

Тема 12. Обсуждение и анализ результатов игр

Теория. Проведение круглых столов: подведение итогов, выявление ошибок, решение вопросов о достижении поставленных на турнир целей. Разработка методики ведения игры.

Практика. Просмотр видеозаписей проведённых игр, исполнение отдельных элементов и указание на ошибки.

Тема 13. Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов работы за год.

4.3. Календарно-тематический план 2022/2023 учебный год.

Тема занятия	Формы проведения	Кол-во часов			Дата проведения	
		всего	теория	практика	по плану	по факту
1	Формирование группы	1	1	1	1 неделя	
2	Вводное занятие. Инструктаж по Технике безопасности	1	1	1	1 неделя	
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	3	1	1	2 неделя 35 н.	
4	Игра в пас в два-три касания	3		3	3 неделя 35 н.	
5	Понятие обыгрыша и командной игры	2	1	1	4 неделя	
6	Ведение мяча на скорости	2	1	1	5 неделя	
7	Финты и обводка	2	1	1	6 неделя	
8	Упражнения на развитие силовых и скоростных качеств	2	1	1	7 неделя	
9	Обыгрыш как составляющая часть игры в футбол	2		2	8 неделя	
10	Обработка мяча в парах	2		2	9 неделя	
11	Игровые квадраты	2		2	10 н.	
12	Удары в движении в парах	2		2	11 н.	
13	Финты и обводка	2	1	1	12 н.	
14	Ведение мяча на скорости	2	1	1	13 н.	
15	Удары в движении в парах	2		2	14 н.	
16	Ведение мяча в движении	2		2	15 н.	
17	Упражнения для развития верхнего плечевого пояса	2		2	16 н.	
18	Упражнения для развития прыгучести	2		2	17 н.	
19	Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении удара по мячу	2		2	18 н.	
20	Удары в движении в парах	2		2	19 н.	

21	Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач мяча		2		2	20 н.	
22	Медленный бег на выносливость 15- 20 минут		2		2	21 н.	
23	Бег с ускорением до 50-60м; с низкого старта на 60и100м		2		2	22 н.	
24	ОРУ: без предметов, с набивными мячами, с гантелями, со скакалкой		2		2	23 н.	
25	Развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости		2		2	24 н.	
26	Специально подготовительные упражнения; имитация всех технических приемов		2		2	25 н.	
27	Ведение мяча внешней и внутренней частями подъема		2		2	26 н.	
28	Резанный удар внутренней частью подъема		2		2	27 н.	
29	Резанный удар внешней частью подъема; удары с лета		2		2	28 н.	
30	Тактические действия в защите после стандартных положений		2		2	29 н.	
31	Тактические комбинации; тактические действия в нападении		2		2	30 н.	
32	Тактические действия в защите после стандартных положений		2		2	31 н.	
33	Умение определить возможное действие противника		2		2	32 н.	
34	Удар внешней частью подъема; удар носком		2		2	33 н.	
35	Специально подготовительные упражнения; имитация		2		2	34 н.	

	всех технических приемов						
36	Повторение ранее изученных упражнений		2		2	36 н	
ИТОГО			72	9	63		

5 Методические и оценочные материалы

5.1. Система средств контроля результативности обучения

- Медицинский контроль в начале учебного года оценивает состояние здоровья учащихся – нулевая аттестация
- Участие в соревнованиях различного уровня по футболу и мини футболу – промежуточная аттестация (декабрь)
- Система тестирования и контрольных нормативов, позволяющие оценить динамику развития физических качеств учащихся – итоговая аттестация (апрель-май)

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итога
1	Теоретическая подготовка	Традиционная, беседы, просмотр телепередач, тестирование, зачеты, беседы с родителями, общие собрания учащихся и родителей, творческие встречи.	Диалог, анализ выступлений, показ, решение проблемных ситуаций. Словесный, наглядный, практический (судейство), индивидуальный.	Использование специальной литературы, наглядных пособий по темам. Спортивный зал или кабинет с мультимедийной техникой	Опрос учащихся, судейство соревнований.
2	Практическая подготовка	Комбинированное занятие, игра, праздник, зачет, эстафета, соревнование, репетиция.	Игры, упражнения, репродуктивный, коллективный, индивидуально-фронтальный, групповой, в парах.	Таблица оценки тестовых испытаний детей. Схемы, иллюстрации. Оборудованный спортивный зал или футбольное поле размером не менее 30 x 15 м. Свисток – 1 шт. Секундомер – 1 шт. Футбольный мяч – 8шт.	Зачет, открытое занятие для родителей, самоанализ, сдача контрольно-переводных нормативов, соревнования.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- тестирование (индивидуальное),
- открытые занятия,
- соревнования, спартакиады, матчи, турниры, педагогическое наблюдение, отзывы детей и родителей.

Контроль осуществляется: по двигательной активности - на основании результатов тестов.

Способы фиксации результата:

1. Протоколы уровня физической подготовленности учащихся (начальный, промежуточный, итоговый),
2. Дипломы, грамоты соревнований, спартакиад, матчей, турниров.

Список литературы

Для педагога:

- Андреев С.Н. Футбол - твоя игра: Кн. для учащихся сред. и ст. классов. / С.Н. Андреев. - Москва: Академия, 2009.
- Ахмеров Э.К. Футбол для начинающих: учебное пособие / Э.К. Ахмеров. - Минск: Полымя, 2010.
- Ашибоков М.Д. Футбол: учебное пособие /М.Д. Ашибоков. - Майкоп: изд-во АГУ, 2012.
- Белич А. Футбол: Методика. / А. Белич. // Спорт в школе. - 2010. - № 13
- Беляев А.В. Футбол: Учеб. для ин-тов и академий физической культуры. / А.В. Беляев. М.В. Савин. - Москва: ФОН, 2009
- Бобкова Е.Н. Возрастная динамика скоростных способностей мальчиков 7-15 лет с учетом гармоничности их физического развития. / Е.Н. Бобкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012. - № 4

Для учащихся:

- Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. / пер. с итал. / Хорст Вайн. - Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2013.
- Витковски З. Координационные способности в футболе: Диагностика, прогнозирование развития, тренировка. / З. Витковски. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2009. - № 4
- Германов Г.Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР. / Г. Н. Германов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010
- Голомазов С.В. Теория и методика футбола. Техника игры / С.В. Голомазов Б.Г. Чирва. - Москва: Спорт Академ Пресс, 2007

