

Государственное автономное учреждение Волгоградской области
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа по зимним видам спорта»

Рассмотрена
на тренерском совете
протокол № 5 от
«30» августа 2013 г

Утверждаю
Директор ГАУ ВО ДО
«ДЮСШ по зимним видам спорта»
В.В.Изотов
«30» августа 2013 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ
УМЕНИЙ И НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ ПРИ
ЗАНЯТИЯХ ХОККЕМ»**

Возраст обучающихся : 4-8 лет

Составитель программы:
Голомидова С.Е. - зам.директора по УСВР
Батырь В.К. -инструктор-методист
Красильников А.Г.-ст.тренер-преподаватель по хоккею

Волгоград, 2013

Содержание

1	Пояснительная записка
2	Учебный план
3	Условия реализации программы
4	Оценочный материал
5	Список литературы
6	Приложения

1.Пояснительная записка

История хоккея с шайбой является одной из самых оспариваемых среди всех видов спорта. Традиционно местом рождения хоккея считается Монреаль (Канада) (хотя более свежие исследования указывают на первенство Кингстона, Онтарио, Новая Шотландия). Однако ещё на некоторых голландских картинах XVI века изображено множество людей, играющих на замёрзшем канале в похожую на хоккей игру. Но, несмотря на это, родиной современного хоккея с шайбой считается всё-таки Канада. В СССР за относительно короткий промежуток времени хоккей с шайбой стал одной из самых популярных игр и получил распространение по всей стран. Такой прогресс этой игры объясняется тем, что развивалась она не на пустом месте – базой послужил хоккей с мячом, имеющий обширную географию и популярность. Как средство физического воспитания хоккей нашел широкое распространение в различных звеньях физкультурного движения: у детей младшего, среднего и старшего возрастов в хоккейных секциях, в системе физического воспитания студентов, в Вооруженных силах.

Большая популярность хоккея обусловлена рядом факторов: высокая зрелищность, эмоциональность, накал страстей, непредсказуемость результата, наличие силовых единоборств, большое физическое и психическое напряжение во время матча. Современный хоккей характеризуется высоким темпом, разнообразием тактических комбинаций, осуществляемых высокотехничными игроками, большим количеством бросков и добиваний, предельной скоростью полета шайбы (свыше 180 км/ч), отсутствием ничейного результата, а 80-100 матчей за сезон для высококвалифицированных игроков стало нормой. Такой уровень развития игры предъявляет высокие требования, как ко всем сторонам подготовленности современного игрока, так и к процессу его многолетней подготовки, верхней ступеней которой является подготовка игрока высокой квалификации в командах МХЛ, мастеров КХЛ и национальной сборной. Для достижения высоких результатов в хоккее необходимо овладение умениями,

навыками многообразных форм движений, в том числе и сложнокоординационных, а также требуется развитие основных физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все времена. Необходимость в создании программы обусловлена спросом со стороны родителей, стремящихся к разностороннему развитию своих детей, возможность видеть их физически развитыми и здоровыми. Для достижения высоких результатов в хоккее, необходимо овладение умениями, навыками многообразных форм движений, сложных по координации, а также, требуется развитие физических качеств: быстрота, ловкость, глазомер, равновесие, гибкость, выносливость, ритмичность 4-8 летний возраст детей является благоприятным для развития данных качеств, формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры и спорта.

Новизна и отличительная особенность программы в том, что хоккея, как вида деятельности в дошкольных учреждениях нет. Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Программа предназначена для детей 4-8 лет. В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается. Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Занятия хоккеем направлены на

развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (быстроту, координацию движений). Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Катание на коньках содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других. Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

В программе нашли продолжение идеи Э.В. Ильенкова («Здоровый дух сам строит «для себя» здоровое тело»), А.В. Запорожца (значение двигательного воображения в управлении детских движений), а также идея А.В. Запорожца и Н.А. Бернштейна о значении «образа» в физическом воспитании. Развиваются целеустремленность, организованность, ответственность, самостоятельность, формируется ценностное отношение к труду в целом и к физическому труду в частности.

Условия набора . Набор на обучение по данной программы начинается в сентябре, принимаются все желающие дети, которым на 1 сентября текущего года исполнилось 4 года и не более 8 лет, при наличии медицинской справки от врача о состоянии здоровья и разрешении заниматься фигурным катанием на коньках с указанием группы здоровья, а так же при наличии мест.

Данная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Развитие двигательных умений и навыков детей при занятиях хоккеем» рассчитана на обучающихся дошкольного возраста, срок реализации программы составляет 42 недели. 1 год обучения- 126 часов. Занятия проходят 3 раза в неделю по 45 минут.

Цель программы: обучение детей навыкам катанию на коньках и владение клюшкой, вовлечение максимального количества детей для занятий хоккеем, укрепление здоровья.

Программа направлена на решение следующих **задач**:

1. Обучение детей навыкам катанию на коньках и владению клюшкой.
2. Сохранение и укрепление здоровья.
3. Закаливание организма.
4. Отбор перспективных детей для дальнейших занятий хоккеем
5. Вовлечение в систему регулярных занятий хоккеем и физической культурой в целом.

Ожидаемый результат

К концу года обучения дети:

1. Будут обучены навыкам катанию на коньках и владению клюшкой;
2. Будут иметь представление о хоккее как о виде спорта;
3. Будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
4. Будут сформированы общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В результате освоения программы обучающиеся должны:

знать /понимать:

—основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

В конце обучения дети должны уметь выполнять

- правильное падение на льду;
- выполнять базовые шаги:
- елочка;
- фонарик- движение на двух ногах.;
- ноги вместе- присед, ноги в стороны- подъем
- паровозик вдвоем;
- торможение одной ногой ;

- торможение “полуплугом”
- “улитка”;
- ведение шайбы лицом вперед;
- ведение шайбы спиной вперед ;
- ведение шайбы при совершении “змейки” лицом;
- ведение шайбы при совершении “змейки” спиной вперед;
- ведение шайбы при перебежке лицом ;
- ведение шайбы при перебежке спиной вперед;
- владение шайбы (активная работа руками на месте)

Контроль.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- начальный контроль (октябрь);
- текущий контроль (март);
- итоговый контроль (июнь).

Форма проведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы нужны, чтобы показать достоверность полученных результатов освоения программы.

В конце года проводится тест.

Форма обучения — очная

Особенности организации образовательного процесса — формируется группа разных возрастных категорий.

Состав группы -переменный.

Режим занятий: 1 год обучения — 3 раза в неделю по 1 учебному академическому часу (45 минут).

2.Учебный план

Программа рассчитана на 42 недели, занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу (45 минут). Образовательный процесс начинается с сентября.

Примерный учебный план тренировочных занятий для детей 4-8 лет по хоккею на подготовительном этапе.

№ п/п	Разделы подготовки	Подготовительный этап		
		Возраст занимающихся	Минимально е наполняе- мость группы	Максимальная наполняемость группы
		4-6 лет		
1	Количество часов в неделю	3 ч		
2	Количество тренировок в неделю	3 р		
			15 чел	25 чел
3	Теория	В процессе занятий		
4	Общая физическая подготовка	10 ч		
6	Техническая подготовка	116 ч		
7	Тестирование	+		
8	Всего часов в год	126 часов		

При проведении занятий должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. Учебная работа строится в соответствии с режимом дня и загруженностью занимающихся в общеобразовательной школе и других учебных заведениях.

2.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

- История физической культуры. История возникновения и развития хоккея в мире и России.

Физическая культура человека. Форма для занятий хоккеем. Общие

гигиенические требования к занимающимся хоккеем. Правила техники безопасности на занятиях по хоккею, особенности страховки и самостраховки при выполнении элементов, падении

Организация и проведение занятий. Подготовка места для занятий хоккеем. Составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных пауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции.

Оценка эффективности занятий.

Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

- *физическая подготовка:* комплексы упражнений для развития координации и равновесия. Из физических качеств следует развивать главным образом гибкость, быстроту, ловкость и прыгучесть. Занятия проводятся эмоционально, с использованием в основном игровых методов, которые создают условия для адаптации новичков к нагрузкам и снижают утомление. Подбор средств осуществляется на основе доступности, всестороннего физического развития, направленности на воспитание необходимых физических качеств. Основная задача занятий по ОФП — подготовка обучающихся к выходу на лед.

- *базовая подготовка:* обучение основам техники катания в хоккее, занятия по технической подготовке. одно из средств совершенствования физических и волевых качеств человека, они способствуют развитию координации, силы, ловкости, гибкости, развитию реакции.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Планирование прохождения программного материала

№ п/п	Виды деятельности	Количество часов
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1	История физической культуры	В процессе занятий
2	Физическая культура человека	В процессе занятий
Раздел 2. Способы двигательной деятельности		
1	Оценка эффективности занятий	В процессе урока
Раздел 3. Физическая подготовленность		
3.1 Физкультурно-спортивная деятельность		
1	Общая физическая подготовка	10
2	Техническая подготовка	116
	Общее количество часов	126

Примерное тематическое планирование

№	Содержание	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре.			
1.1	История физической культуры	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. История возникновения и развития хоккея	<i>Определять</i> и кратко <i>характеризовать</i> физическую культуру
1.2	Физическая культура человека.	Правила предупреждения травматизма во время занятий хоккеем: организация мест занятий по хоккею, подбор одежды, обуви и инвентаря. Комплексы упражнений для развития физических качеств на основе элементов хоккея	<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий. <i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности			
2.1	Оценка эффективности занятий	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств, измерение уровня работоспособности по индексу Руффье.	
Раздел 3. Физическое совершенствование			
3.1	Общая физическая подготовка	<i>Подвижные игры.</i> «Автомобили», эстафетный бег на коньках, «Слалом», «Водяной», «Горелки», «Карлики и великаны», «Музыкальные змейки», «Нитка-иголка», «Повтори за мной», «Поезд», «Эхо», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосе препятствий», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Сильные и ловкие», «Вызов», «Наступление», «Бег за флажками» <i>Организующие команды и приемы:</i> построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Ровняйся!», «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.	<i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Уметь общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
2.2	Техническая подготовка	Знакомство с ходьбой по льду, овладение равновесием. Скольжение по прямой линии и	<i>Осваивать</i> основные позиции рук, ног и тела <i>Выполнять</i> скольжение

		скольжение по дуге. Упражнения «змейка» и «фонарик». Имитация толчков с опорой на скользящий впереди предмет. Упражнение «самокат». Остановки в двухопорном и одноопорном положении. Т-образная остановка. Остановки «полуплугом», «плугом», ребром конька в одноопорном положении. Техника скольжения по дугам. Характеристики геометрии обязательных фигур: продольные и поперечные оси фигуры, линии «коридора». Упражнение на расслабление мышц: подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, дать им свободно опуститься в нормальное положение, свободное круговое движение рук, перенесение тяжести тела с пятки на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	с различными положениями рук и свободной ноги. <i>Выполнять</i> базовые движения различными частями тела и со сменой позиций рук и ног. <i>Осваивать и выполнять</i> упражнения для выработки осанки. <i>Осваивать и выполнять</i> упражнения на координацию движений. <i>Уметь</i> выполнять движения в заданном ритме и темпе. <i>Осваивать</i> технику выполнения скользящих движений. <i>Осваивать и выполнять</i> упражнения на расслабления мышц. <i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.
2.3	Элементы хоккея . (Зал и ледовая подготовка)	Ходьба «елочкой» по льду, приседание на месте, правильное падение и вставание, перенесение тяжести тела с одной ноги на другую, скользящий шаг «елочкой»,	<i>Осваивать и выполнять</i> позиции рук и ног в стойке. <i>Осваивать и выполнять</i> простые

		скольжение в приседе, «фонарики» вперед, смена фронта скольжения с переднего фронта на задний, «саночки», «цапелька», выпад «самолет», «подсечка» вперед и назад, «змейка» вперед и назад, паровозик вдвоем; торможение одной ногой ; торможение, “полуплугом” “улитка”; ведение шайбы лицом вперед; ведение шайбы спиной вперед; ведение шайбы при совершении “змейки” лицом; ведение шайбы при совершении “змейки” спиной вперед; ведение шайбы при перебежке лицом ; ведение шайбы при перебежке спиной вперед; владение шайбы (активная работа руками на месте)	(базовые) упражнения. <i>Описывать</i> технику разучиваемых фигур. <i>Уметь</i> взаимодействовать в парах и группах при выполнении фигур при скольжении.
--	--	---	--

Тренер-преподаватель имеет право самостоятельно распределять часы по темам в пределах установленного времени

3. Условия реализации программы

3.1. Учебно- методическое обеспечение и материально-техническое обеспечение

Для занятий хоккеем необходимо иметь ледовую площадку.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для проведения занятий

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Кегли для разметки площадки	Штук	40
2.	Ворота	Штук	2

3.	Шайбы	Штук	30
6.	Скакалка гимнастическая штук	Штук	20
7.	Мат гимнастический	Штук	4
8.	Скамейка гимнастическая	Штук	5
9.	Стенд для информационных материалов	Штук	2

Для успешного решения задач используются следующие **методы** :

Организационные:

- Наглядные (показ тренера-преподавателя)
- Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- Поточный (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
- Игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру)..

Мотивационные (убеждение, поощрение);

Принципы проведения занятий по фигурному катанию на коньках:

1. Безопасность

Создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2. Возрастное соответствие

Предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста.

3. Преемственность

Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4. Деятельный принцип

Задачи развития психических функций достигаются через использование видов деятельности, свойственных данному возрасту: игровая (сюжетно – ролевые игры, музыкальные игры, игры с правилами), продуктивная (оздоровительно–спортивная, творческая), общение.

5. Наглядность

Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

6. Дифференцированный подход

Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

7. Рефлексия

Совместное обсуждение понятого, увиденного, прочувствованного на занятиях и краткое резюме тренера-преподавателя в конце занятия.

8. Конфиденциальность

Адресность информации о ребенке родителям; недопустимость медицинских диагнозов; акцент на рекомендациях.

Материалы программы предусматривают использование инновационных **педагогических технологий**: здоровьесберегающих, развивающего обучения, игровых.

Процесс обучения фигурному катанию на коньках представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

Этапы обучения:

Первый этап обучения *начальное обучение новому движению*. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания образа нового движения. Ребенок получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях. Эта информация может носить описательный характер и дополняться количественными значениями

технических действий.

Создание представления на данном этапе обучения может быть дополнено двигательным опробованием: зафиксировано отдельное положение, проимитировано с помощью тренера-преподавателя или воспроизведено в максимально облегченных условиях. При этом ребенок получает определенные мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения.

Второй этап обучения *углубленное разучивание движения*. Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения. Деятельность педагога здесь складывается из следующего:

1. Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.
2. Сопровождения выполнения упражнения словесными и иными сигналами.
3. Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.
4. Обеспечения безопасности обучения.
5. Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.
6. Планирования последующих заданий.

-при планировании и организации обучения новому движению следует учитывать следующие моменты:

- при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с уже освоенными;
- для лучшего запоминания движения желательно его повторять на каждом занятии;

В результате активной работы взрослого и ребенка на втором этапе обучения уточняется представление о новом движении, происходит овладение основами двигательного действия. Результатом обучения на данном этапе является технически правильное и самостоятельное выполнение движения. При этом возможны еще неточности в деталях техники, нестабильность.

Третий этап обучения *закрепление и совершенствование движения*. Данный

этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения.

4. Оценочный материал

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И ИХ ОЦЕНКА ДЛЯ ГРУПП ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА на КОНЕЦ УЧЕБНОГО ГОДА

Таблица 2

№ п/п	Элементы	Кол-во попыто к	Требования к выполнению	Оценка
1	Прыжок в длину с места	2	60 см 80 см	Низкая Высокая
2	Подъем туловища в прямой сед	1	6 раз и менее 8 раз и более	Низкая Высокая
3	Прыжки на скакалке	1	5 раз подряд менее 5 раз подряд	Зачет Незачет

ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ НА КОНЕЦ УЧЕБНОГО ГОДА

№ п/п	Элементы	Кол-во попыто к	Требования к выполнению	Оценка
1	Бег на коньках лицом вперед 36 м	1	выполняется в парах	без оценки
2	Бег на коньках спиной вперед 36 м	1	выполняется в парах	без оценки
3	Змейка вперед и назад	1	исполнение по заданному ориентирu: расстановка фишек через 1 м	Зачет/незачет

4	Челночный бег 9 х 6 м	1	выполняется в парах	без оценки
5	Слаломный бег на коньках без шайбы	1	выполняется в парах	без оценки
6	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы	1	выполняется в парах	без оценки

5.Список литературы:

1. Букатин, А.Ю. Юный хоккеист; Пособие для тренеров. – М.; Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
2. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В.А. Быстров. – М.: Терра-Спорт, 2006. – 64с., ил.
3. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., Физическая культура и спорт. 1980. С. 305-326.
4. Ишматов, Р.Г. Подготовка хоккеистов в ДЮСШ и СДЮШОР / Р.Г. Ишматов, В.В. Шилов - Санкт-Петербургский гос. ун-т физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2008
5. Колосков, В.И. Подготовка хоккеиста: техника, тактика / В.И. Колосков, Климин В.П. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 200 с., ил.
6. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учебных заведений / В. П. Савин. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.– 400 с.
7. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми дошкольного возраста». изд-во М. «Просвещение» 1986
8. Хоккей: примерная программа/М.: Советский спорт, 2009. Под ред: Ю.Г. Казанцева