**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО Педагогическим советомМБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»(протокол от 27.05.2023 года № 5) | УТВЕРЖДЕНО приказом директора МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»от 17.08.2023 года № 158 у/д  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Модуль № 2**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Мини-футбол»**

**на 2023-2024 учебный год**

Группа 02-43

 Год обучения: второй

 Возрастная категория детей: 7-10 лет

 Составитель программы:

Абрамов Геннадий Николаевич

 педагог дополнительного образования

Липецк 2023

**Рабочая программа**

**Модуль 2 «Базовый уровень»**

**Цель:** формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

**Задачи:**

Обучающие:

- формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания.

- формирование представлений о виде спорта - футбол, его возникновении, развитии и правил соревнований.

Развивающие:

- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладании.

- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности.

Воспитательные:

- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;

- воспитание коммуникативных качеств.

**Планируемые результаты.** По окончанию освоения модуля 2 «Базовый уровень» обучающиеся должны:

- улучшить физические кондиции;

- улучшить уровень развития физических качеств;

- освоить основные приёмы и навыки игры в футбол;

- приобрести теоретические знания, как основу здорового образа жизни;

- уметь оценивать свои достижения;

- быть готовы продолжить обучение в ДЮСШ и СДЮСШОР.

**Содержание модуля 2**

1. **Развитие мини-футбола в России (2 часа)**

Теория: 2 часа

**2. Врачебный контроль (2 часа)**

Теория: 2 часа

- самоконтроль, дневник самоконтроля;

- профилактика травм в мини-футболе.

**3.Правила игры, организации и проведения соревнований по мини-футболу (2 часа)**

Теория: 2 часа

- изучение правил игры и пояснения к ним;

- изучение положения о соревнованиях;

**4.Общая и специальная физическая подготовка (40 часов)**

Практика: 40 часов

- упражнения для укрепления мышц туловища и конечностей;

- упражнения с набивным мечом;

- акробатические упражнения;

- упражнения в висах и упорах;

- легкоатлетические упражнения;

- подвижные игры и эстафеты;

- спортивные игры;

- специальные упражнения для развития быстроты;

- специальные упражнения для развития ловкости.

**5. Техника игры в мини-футбол (46 часов)**

Теория: 2 часов

- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов;

- анализ технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика: 44 часов

- удары по мячу головой

- удары по мячу ногой;

- остановка мяча;

- ведение мяча;

- обманные движения (финты);

- отбор мяча, перехват мяча;

- вбрасывание мяча;

- техника игры вратаря.

**6. Тактика игры в мини-футбол (40 часов)**

Теория: 2 часов

- понятие о тактической системе и стиле игры, тактические расстановки на поле;

- просмотр матчей и обсуждение тактических приёмов;

Практика: 36 часа

- выполнение заданий по зрительному сигналу;

- тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча;

- тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом;

- тактика нападения. Групповые действия;

- тактика защиты. Индивидуальные действия;

- тактика защиты. Групповые действия;

- тактика защиты вратаря;

- учебные игры.

7. **Промежуточная аттестация** **(2 часа)**

Теория:1 час

-тестирование

Практика: 1 час

-контрольные испытания

**8. Соревнования по мини-футболу (12 часов)**

Соревнования проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий учреждения.

**Календарно–тематическое планирование**

**Модуль 2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Тема занятий | Кол-во часов |
| Всего | Теория | Практика |
| **146** | **13** | **133** |
|  | 01.09.2023 | Развитие мини-футбола в России. | 2 | 2 |  |
|  | 06.09.2023 | Врачебный контроль. Самоконтроль, дневник самоконтроля. ОФП упражнения для укрепления мышц туловища и конечностей | 2 | 1 | 1 |
|  | 08.09.2023 | Врачебный контроль. Профилактика травм в мини-футболеОФП упражнения для укрепления мышц туловища и конечностей | 2 | 1 | 1 |
|  | 13.09.2023 | Правила игры, организации и проведения соревнований по мини-футболу. ОФП- упражнения с набивным мечом | 2 | 1 | 1 |
|  | 15.09.2023 | Правила игры, организации и проведения соревнований по мини-футболу. Изучение положения о соревнованиях. ОФП- упражнения с набивным мечом | 2 | 1 | 1 |
|  | 20.09.2023 | Соревнования согласно плана физкультурно-спортивных мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 22.09.2023 | Соревнования согласно плана физкультурно-спортивных мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 27.09.2023 | Общая и специальная подготовка. Упражнения с набивным мечом | 2 |  | 2 |
|  | 29.09.2023 | Общая и специальная подготовка. Акробатические упражнения. | 2 |  | 2 |
|  | 04.10.2023 | Общая и специальная подготовка. Акробатические упражнения. | 2 |  | 2 |
|  | 06.10.2023 | Общая и специальная подготовка. Акробатические упражнения. | 2 |  | 2 |
|  | 11.10.2023 | Общая и специальная подготовка. Упражнения в висах и упорах  | 2 |  | 2 |
|  | 13.10.2023 | Общая и специальная подготовка. Упражнения в висах и упорах | 2 |  | 2 |
|  | 18.10.2023 | Общая и специальная подготовка. Упражнения в висах и упорах | 2 |  | 2 |
|  | 20.10.2023 | Общая и специальная подготовка. Легкоатлетические упражнения | 2 |  | 2 |
|  | 25.10.2023 | Общая и специальная подготовка. Легкоатлетические упражнения | 2 |  | 2 |
|  | 27.10.2023 | Общая и специальная подготовка. Легкоатлетические упражнения  | 2 |  | 2 |
|  | 01.11.2023 | Общая и специальная подготовка. Подвижные игры и эстафеты | 2 |  | 2 |
|  | 03.11.2023 | Общая и специальная подготовка. подвижные игры и эстафеты | 2 |  | 2 |
|  | 08.11.2023 | Общая и специальная подготовка. Подвижные игры и эстафеты  | 2 |  | 2 |
|  | 10.11.2023 | Общая и специальная подготовка. Спортивные игры | 2 |  | 2 |
|  | 15.11.2023 | Общая и специальная подготовка. Спортивные игры | 2 |  | 2 |
|  | 17.11.2023 | Общая и специальная подготовка. Специальные упражнения для развития быстроты | 2 |  | 2 |
|  | 22.11.2023 | Общая и специальная подготовка. Специальные упражнения для развития быстроты  | 2 |  | 2 |
|  | 24.11.2023 | Общая и специальная подготовка. Специальные упражнения для развития ловкости | 2 |  | 2 |
|  | 29.11.2023 | Техника игры в мини-футбол. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. удары по мячу головой. анализ технических приёмов в исполнении лучших футболистов России. | 2 | 2 |  |
|  | 01.12.2023 | Техника игры в мини-футбол**.** Удары по мячу головой | 2 |  | 2 |
|  | 06.12.2023 | Техника игры в мини-футбол. Удары по мячу головой | 2 |  | 2 |
|  | 08.12.2023 | Техника игры в мини-футбол. Удары по мячу ногой | 2 |  | 2 |
|  | 13.12.2023 | Тактика игры в мини-футбол.Понятие о тактической системе и стиле игры. Тактические расстановки на поле, просмотр матчей и обсуждение тактических приёмов; | 2 | 2 |  |
|  | 15.12.2023 | Техника игры в мини-футбол. Удары по мячу ногой | 2 |  | 2 |
|  | 20.12.2023 | Тактика игры в мини-футбол.Выполнение заданий по зрительному сигналу | 2 |  | 2 |
|  | 22.12.2023 | Техника игры в мини-футбол. Остановка мяча | 2 |  | 2 |
|  | 27.12.2023 | Техника игры в мини-футбол. Остановка мяча | 2 |  | 2 |
|  | 29.12.2023 | Техника игры в мини-футбол. Ведение мяча | 2 |  | 2 |
|  | 10.01.2024 | Тактика игры в мини-футбол. Выполнение заданий по зрительному сигналу | 2 |  | 2 |
|  | 12.01.2024 | Техника игры в мини-футбол. Ведение мяча | 2 |  | 2 |
|  | 17.01.2024 | Тактика игры в мини-футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча | 2 |  | 2 |
|  | 19.01.2024 | Техника игры в мини-футбол. Обманные движения (финты) | 2 |  | 2 |
|  | 24.01.2024 | Тактика игры в мини-футбол.Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча | 2 |  | 2 |
|  | 26.01.2024 | Техника игры в мини-футбол. Обманные движения (финты); | 2 |  | 2 |
|  | 31.01.2024 | Тактика игры в мини-футбол.Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом | 2 |  | 2 |
|  | 02.02.2024 | Техника игры в мини-футбол. Отбор мяча, перехват мяча | 2 |  | 2 |
|  | 07.02.2024 | Тактика игры в мини-футбол.Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом | 2 |  | 2 |
|  | 09.02.2024 | Техника игры в мини-футбол. Отбор мяча, перехват мяча | 2 |  | 2 |
|  | 14.02.2024 | Тактика игры в мини-футбол.Тактика нападения. Групповые действия | 2 |  | 2 |
|  | 16.02.2024 | Техника игры в мини-футбол. Вбрасывание мяча | 2 |  | 2 |
|  | 21.02.2024 | Тактика игры в мини-футбол.Тактика нападения. Групповые действия | 2 |  | 2 |
|  | 28.02.2024 | Техника игры в мини-футбол. Вбрасывание мяча | 2 |  | 2 |
|  | 01.03.2024 | Тактика игры в мини-футбол.Тактика защиты вратаря | 2 |  | 2 |
|  | 06.03.2024 | Техника игры в мини-футбол. Техника игры вратаря | 2 |  | 2 |
|  | 13.03.2024 | Тактика игры в мини-футбол. Тактика защиты вратаря | 2 |  | 2 |
|  | 15.03.2024 | Техника игры в мини-футбол. Техника игры вратаря | 2 |  | 2 |
|  | 20.03.2024 | Техника игры в мини-футбол. Удары по мячу головой | 2 |  | 2 |
|  | 22.03.2024 | Техника игры в мини-футбол. Удары по мячу ногой | 2 |  | 2 |
|  | 27.03.2024 | Тактика игры в мини-футбол.Тактика нападения. Групповые действия | 2 |  | 2 |
|  | 29.03.2024 | Техника игры в мини-футбол. Остановка мяча | 2 |  | 2 |
|  | 03.04.2024 | Тактика игры в мини-футбол.Тактика нападения. Групповые действия | 2 |  | 2 |
|  | 05.04.2024 | Техника игры в мини-футбол. Ведение мяча | 2 |  | 2 |
|  | 10.04.2024 | Тактика игры в мини-футбол.Тактика нападения. Групповые действия | 2 |  | 2 |
|  | 12.04.2024 | Техника игры в мини-футбол. Обманные движения (финты) | 2 |  | 2 |
|  | 17.04.2024 | Тактика игры в мини-футбол.Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом | 2 |  | 2 |
|  | 19.04.2024 | Техника игры в мини-футбол. Техника игры вратаря | 2 |  | 2 |
|  | 24.04.2024 | Тактика игры в мини-футбол.Тактика нападения. Групповые действия | 2 |  | 2 |
|  | 26.04.2024 | Тактика игры в мини-футбол. Учебные игры | 2 |  | 2 |
|  | 03.05.2024 | Соревнования согласно плана физкультурно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 08.05.2024 | Соревнования согласно плана физкультурно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 15.05.2024 | Соревнования согласно плана физкультурно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 17.05.2024 | Соревнования согласно плана физкультурно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 22.05.2024 | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | 24.05.2024 | Тактика игры в мини-футбол. Учебные игры | 2 |  | 2 |
|  | 29.05.2024 | Тактика игры в мини-футбол. Учебные игры | 2 |  | 2 |
|  | 31.05.2024 | Тактика игры в мини-футбол. Учебные игры | 2 |  | 2 |

**Оценочные материалы к Модулю 2**

**I-я часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
| 1 | Как называется мини-футбольная федерация России? | 1. АМФР2. РФС3. МФФР | 1 |
| 2 | Сколько замен можно делать в мини-футболе за матч? | 1. 32. 53. Неограниченное кол-во | 3 |
| 3 | Размеры мини-футбольных ворот? | 1. 5х22. 3х23. 7,45х2,41 | 2 |
| 4 | Обувь для игры в мини-футбол? | 1. Бутсы2. Сороконожки3. Футзалки | 3 |
| 5 | Футболист, принимающий мяч на острие атаки в расстановке «ромб» | 1. Столб2. Стоппер3. Вингер | 1 |
| 6 | Сколько секунд дается на ввод мяча из аута в мини-футболе? | 1. 52. 43. 3 | 2 |
| 7 | На сколько метров отодвигается стенка в мини-футболе при пробитии штрафного? | 1. 52. 63. 9 | 1 |
| 8 | С какого расстояния пробивается пенальти в мини-футболе? | 1. 9 метров2. 10 метров3. 6 метров | 3 |
| 9 | Какой по счету фол наказывается пробитием «дабл-пенальти»? | 1. 5-й2. 6-й3. 3-й | 2 |
| 10 | Самый титулованный российский мини-футбольный клуб? | 1. Дина2. ВИЗ-Синара3. Спартак | 1 |

**II-я часть (контрольные испытания)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
|  | Прыжки в длину с места, см | 160 |
|  | Тройной прыжок с места, см | 450 |
|  | Бег на 30 метров, сек | 5,2 |
|  | Бег на 300 м, сек | 60 |
|  | Накат справа по диагонали, ударов | 15 |
|  | Подрезка справа и слева, ударов | 10 |
|  | Подачи и их прием, ударов | 6 |
|  | Жонглирование мячом, раз | 10 |
|  | Остановка мяча внутренней стороной стопы | + |
|  | Удар по мячу на точность, попаданий | 6 |

**Оценочные материалы итоговой аттестации**

**I-я часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
| 1. | Страна – родоначальница футбола? | 1. Бразилия2. Испания3. Англия | 3 |
| 2. | Самый известный российский игрок в мини-футбол? | 1. Еременко2. Верижников3. Аршавин | 1 |
| 3. | Сколько полевых играют в мини-футбол? | 1. 42. 23. 6 | 1 |
| 4. | Сколько длится тайм в мини-футболе? | 1. 30 минут2. 20 минут3. 10 минут | 2 |
| 5. | Обувь для игры в мини-футбол? | 1. Бутсы2. Сороконожки3. Футзалки | 3 |
| 6. | Какая бывает расстановка в мини-футболе? | 1. Овал2. Ромб3. Трапеция | 2 |
| 7. | Размеры мини-футбольных ворот? | 1. 5х22. 3х23. 7,45х2,41 | 2 |
| 8. | Сколько судей обслуживают матч в мини-футболе? | 1. 22. 33. 1 | 1 |
| 9. | Размер мини-футбольного мяча? | 1. 32. 53. 4 | 3 |
| 10. | С какого расстояния пробивается пенальти в мини-футболе? | 1. 9 метров2. 10 метров3. 6 метров | 3 |

**II-я часть (контрольные испытания)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
|  | Прыжки в длину с места, см | 165 |
|  | Тройной прыжок с места, см | 470 |
|  | Бег на 30 метров, сек | 5,1 |
|  | Бег на 300 м, сек | 55 |
|  | Накат справа по диагонали, ударов | 15 |
|  | Подрезка справа и слева, ударов | 10 |
|  | Подачи и их прием, ударов | 7 |
|  | Жонглирование мячом, раз | 15 |
|  | Остановка мяча внутренней стороной стопы | + |
|  | Удар по мячу на точность, попаданий | 8 |

**Методические материалы к модулю**

**Педагогический контроль.**

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а также сдачи квалификационных экзаменов (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности обучающихся.

1.Предварительный контроль осуществляется в начале учебного года, для определения исходного уровня физического развития, состояния здоровья, функциональных возможностей и динамики общей физической подготовленности обучающихся.

2.Промежуточная аттестация осуществляется в конце 1-го, 2-го, 3-го учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовленности.

3. Итоговая аттестация обучающихся осуществляется в конце 3-го учебного года, по завершению курса программы с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в вопросах физической культуры и спорта при помощи тестов, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной подготовке (СФП),и технической подготовке для всех групп.

**Восстановительные средства и мероприятия**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частные травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Чаще всего травмы в мини-футболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

**Во избежание травм рекомендуется:**

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

4.Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

6. Применять упражнения на расслабление и массаж.

7. Освоить упражнения на растягивание «стретчинг».

8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тре­нировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки должны осуществлять квалифицированные психологи. Огромную роль играет умение педагога управлять свободным временем обучающихся, своевременная помощь в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психической совместимости обучающихся, создание благоприятной атмосферы в объединении.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Медико-биологические средстваназначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

**Организационно-педагогические условия.**

**Материально-техническое обеспечение**

**Для реализации программы необходимы:** спортивный зал, спортивный инвентарь, оборудование.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Средства обучения | Кол-во единицна группу | Степень использования в % |
| фишки-стойки для обводки  | 15 | 100% |
| скакалки | 6 | 100% |
| скамейка гимнастическая | 2 | 100% |
| мячи футбольные | 3 | 100% |
| манишки | 20 | 100% |

**Кадровое обеспечение.**

Руководитель объединения – Абрамов Геннадий Николаевич, педагог дополнительного образования, высшее профессиональное образование, стаж педагогической работы – 35 лет, в системе дополнительного образования 25 лет. Отличник народного образования, имею грамоты Департамента по физической культуре и спорта, Департамента образования администрации города Липецка, судья региональной категории по хоккею, а также действующий судья первой категории областной федерации футбола г.Липецка и любительской футбольной лиги.

**Список литературы для педагога:**

1. Кук Малькольм. Самый популярный в мире учебник футбола/Малькольм Кук, ДжимиШоулдер.–М.: Астрель, 2012.–96 с.
2. О.Б. Лапшин. Теория и методика подготовки юных футболистов.–М.:Человек, 2014.–176 с.
3. «Мини-футбол». Методическое пособие.–Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004.–496 с.
4. Звезды липецкого спорта. История развития спорта в Липецкой области.–Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004.–304 с.
5. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга.–М.: ТЦ Сфера, 2003.– 160 с.
6. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпиского образования/В.С. Родиченко и др.; Олмипийский комитет Росии.–23-е изд., перераб. и доп.–М.: Советский спорт, 2011.–152 с.
7. В.М. Горюнов. Валеологические аспекты школьной физической культуры и детского спорта//Детский тренер.–2005.–№4.–с. 72-86.
8. Кочетков А.П. Управление футбольной командой/А.П. Кочетков.–М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Изательство АСТ», 2002.–192 с.
9. Энциклопедия Юных Сурков -3. –М., Эгмонт Россия ЛТд,1998.–156 с.

**Список литературы для обучающихся:**

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт», 1978 г. - 111 с. с., ил.
2. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М. «Физкультура и спорт», 1978 г.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207 с с., ил. – (Азбука спорта).