

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7
ИМЕНИ ИСТОРИКА, ПРОФЕССОРА

Н.И.ПАВЛЕНКО ГОРОДА ЕЙСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЕЙСКИЙ РАЙОН



ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
протокол №1 от 31.08.2023 г

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ №7
им. историка, профессора Н.И. Павленко
г. Ейска МО Ейский район
_____ О.В. Лысенко

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год (144 часа)
Возрастная категория: 12-16 лет
Состав группы: до 12 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 13774

Автор-составитель:
Кальсин Антон Александрович

Г.Ейск, 2023 год

Содержание программы

№	Наименование раздела, темы	Стр.
	Введение	3
1.	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	3
1.1	Пояснительная записка программы.	3-4
1.2	Цели и задачи.	4
1.3	Содержание программы.	5
1.4	Планируемые результаты.	7
2.	Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	9
2.1.	Календарный учебный график	9-12
2. 2.	Условия реализации программы.	13
2. 3.	Формы аттестации.	13
2.4.	Оценочные материалы.	13
2. 5.	Методические материалы.	15
2. 6.	Список литературы.	15

Введение

Настольный теннис. Физкультурно-спортивное направление. Развивает координацию движений, выносливость, быстроту реакции, подготавливает детей для участия в школьных соревнованиях

Раздел 1.1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная направленность настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определен ее популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Актуальность программы

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Новизна программы

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения

Педагогическая целесообразность

позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительная особенность

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определен ее популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Адресат программы

Программа предназначена для детей и подростков 12-16 лет, не имеющих специальной физической подготовки и особых физических данных и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

Уровень программы, объем и сроки реализации программы

Объем программы: 144 часа

Срок освоения программы: 1 год (с 01 сентября по 31 мая), 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа).

Формы обучения: Очная

Особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает теоретическую часть предусматривает знакомство с игрой настольный теннис правилами соревнований и практическую часть, которая предусматривает совершенствование игровых приемов.

Особенности программы:

- содержание доступно для учащихся;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- содержит блок теоретических знаний в области физической культуры и спорта;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;

Формы занятий - групповые тренировки.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, углубление знаний учащихся о закономерностях спортивной тренировки.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знание и навыки физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи:

Образовательные:

- знакомство с основами игры в настольный теннис;
- приобретение элементарные знания об основах здорового образа жизни и представления о своём здоровье;

-формирование знаний, умений и навыков в области технологии сохранения, поддержания и укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта.

- **Личностные**

- формирование навыков здорового образа жизни;

- воспитание морально-этических, эмоционально-волевых и нравственных качеств.

- **Метапредметные**

- развитие потребности самостоятельно заниматься физической культурой;

- формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теори	Практика	
1.	Основы знаний о физической культуре	4	4	0	беседа
2.	Передвижения	20	0	20	зачет
3.	Удары и подачи слева и справа	20	0	20	зачет
4	Удары мяча без вращения	20	0	20	зачет
5	Удары мяча с нижними и верхним вращениями	20	0	20	зачет
6	Тактические приемы	20	0	20	зачет
7	Парная и одиночная игры	40	0	40	зачет
	итого	144	32	112	

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (4 ч)

Теория: Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействия творческому долголетию; физическое

совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно - массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течении дня, недели, месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма на тренировках по настольному теннису.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового образа жизни.

Раздел 2. Передвижения (20 ч)

Практика: Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры. ЧСС, определение степени утомления. Различные способы решения двигательных задач.

Раздел 3. Удары и подачи слева и справа (20 ч)

Практика: Обучение технике подачи; развитие координации движений; обучение технике высокодалекого удара; развитие силы удара; обучение технике мягким ударам перед собой; развитие гибкости лучезапястного сустава; воспитание трудолюбия

Раздел 4. Удары мяча без вращения (20ч)

Практика: Обучение технике подачи мяча без вращения; развитие координации движений; обучение технике высокодалекого удара; развитие силы удара; обучение технике мягким ударам перед собой; развитие гибкости лучезапястного сустава; воспитание трудолюбия

Раздел 5. Удары мяча с нижними и верхним вращениями (20 ч)

Практика: Обучение технике подачи мяча с нижними и верхними вращениями; развитие координации движений; обучение технике высокодалекого удара; развитие силы удара; обучение технике мягким ударам перед собой; развитие гибкости лучезапястного сустава; воспитание трудолюбия

Раздел 6. Тактические приемы (20 ч)

Практика: Повторение техники игры в настольный теннис; воспитание эмоциональной устойчивости; обучение быстро занимать исходное положение и выполнять удары в зависимости от полёта теннисного мяча; правила игры; моделирование техники игровых действий и приемов; варьирование ее в зависимости от ситуаций и условий.

Раздел 7. Парная и одиночная игры (40 ч)

Практика: Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Парные игры: «игра защитника против атакующего», «игра атакующего против защитника». Соревнования по настольному теннису.

1.4 Планируемые результаты

Знать:

- технику безопасности на занятиях настольного тенниса.
- историю развития настольного тенниса в России.
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов.
- правила соревнований по настольному теннису.

Уметь:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;

- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;

- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;

- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Демонстрировать:

- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- Иметь углубленное представление о технике наката, техники атакующих и контратакующих ударов, техника подрезки, техник подач с различным вращением; основах тактики игры, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и различных подвижных игр.

Личностные результаты

Развитие мотивов спортивной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли занимающихся; развитие этических чувств; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости

Метапредметные результаты

- Умение самостоятельно определять цели и задачи тренировки, развивать мотивы и интересы к своему физическому совершенствованию;

- Умение оценивать правильность выполнения упражнений и возможности исправления;

- Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора тренировочной деятельности.

2. Раздел 2. Комплекс организационно педагогических условий, включающих формы аттестации»

2.1. Календарный график

п/п	Дата проведения	Фактическая дата	Название раздела и задачи уроков (количество часов)	Количество часов	форма проведения организации и занятий	Место проведения	примеч.
1.			Обучить держанию ракетки и мяча. Комплекс ОРУ на осанку	2	групповая	коридор	
2.			Совершенствовать держанию ракетки и мяча. Комплекс ОРУ на осанку	2	групповая	коридор	
3.			Обучить правилам игры в настольный теннис. Закрепить держание ракетки и мяча.	2	групповая	коридор	
4.			Ознакомить с историей возникновения настольного тенниса. Продолжить обучение работе с ракеткой и мячом.	2	групповая	коридор	
5.			Совершенствовать работе с ракеткой и мячом.	2	групповая	коридор	
6.			Закрепить работу с ракеткой и мячом.	2	групповая	коридор	
7.			Обучить стойкам в нападении и защите. Обучить приставным шагам вправо, влево, вперед, назад.	2	групповая	коридор	
8.			Закрепить обучение приставным шагам вправо, влево, вперед, назад.	2	групповая	коридор	
9.			Обучить техническим действиям прием - толчок.	2	групповая	коридор	
10.			Продолжить обучение техническим действиям прием - толчок Упражнения на внимание	2	групповая	коридор	
11.			Обучить техническим действиям срезка мяча. Упражнения на внимание	2	групповая	коридор	
12.			Продолжить обучение техническим действиям срезка мяча.	2	групповая	коридор	
13.			Совершенствовать техническим действиям прием – толчок.	2	групповая	коридор	
14.			Закрепить обучение техническим действиям прием – толчок.	2	групповая	коридор	
15.			Закрепить техническим действиям срезка мяча, накату мяча	2	групповая	коридор	
16.			Продолжить обучение тактике подач и приемам мяча. Упражнения	2	групповая	коридор	

			на внимание				
17.			Совершенствовать тактике подач и приемам мяча.	2	групповая	коридор	
18.			Закрепить обучение тактике подач и приемам мяча. Упражнения на внимание	2	групповая	коридор	
19.			Совершенствовать тактике розыгрыша мяча.	2	групповая	коридор	
20.			Закрепить тактике подач и приемам мяча.	2	групповая	коридор	
21.			Закрепить тактику розыгрыша мяча. Упражнение на внимание.	2	групповая	коридор	
22.			Обучить тактике игры в нападение. Упражнение на внимание.	2	групповая	коридор	
23.			Продолжить обучение тактике игры в нападении.	2	групповая	коридор	
24.			Совершенствовать тактике игры в нападении.	2	групповая	коридор	
25.			Продолжить обучение тактике игры в защите. Упражнение на внимание	2	групповая	коридор	
26.			Закрепить тактике игры в нападении.	2	групповая	коридор	
27.			Совершенствовать тактике игры в защите. Упражнение на внимание	2	групповая	коридор	
28.			Закрепить тактике игры в защите.	2	групповая	коридор	
29.			Продолжить обучение тактике игры в нападении.	2	групповая	коридор	
30.			Совершенствование игры разрыва мяча	2	групповая	коридор	
31.			Закрепить обучение тактике розыгрыша мяча.	2	групповая	коридор	
32.			Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2	групповая	коридор	
33.			Игра накатами справа по диагонали.	2	групповая	коридор	
34.			Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	2	групповая	коридор	
35.			Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	2	групповая	коридор	
36.			Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	2	групповая	коридор	
37.			Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	2	групповая	коридор	
38.			Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	2	групповая	коридор	
39.			Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	2	групповая	коридор	

40.			Обучение игре ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.	2	групповая	коридор	
41.			Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	2	групповая	коридор	
42.			Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	2	групповая	коридор	
43.			Передвижение возле стола в игре по направлениям.	2	групповая	коридор	
44.			Выполнение подачи в заданную зону стола.	2	групповая	коридор	
45.			Обучение игровым приёмам "подставка", "плоский удар".	2	групповая	коридор	
46.			Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".	2	групповая	коридор	
47.			Удар "накат": удержание мяча на столе (не менее 10 раз).	2	групповая	коридор	
48.			Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 40 раз).	2	групповая	коридор	
49.			Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 20 раз).	2	групповая	коридор	
50.			Приставной, скрестный шаг. Прыжки на скакалке 30сек. Учебная игра.	2	групповая	коридор	
51.			Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	2	групповая	коридор	
52.			Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.	2	групповая	коридор	
53.			Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.	2	групповая	коридор	
54.			Передвижение в 3-х метровой зоне приставным шагом (не менее 20 раз за 30 секунд).	2	групповая	коридор	
55.			Набивание мяча на ракетке (не менее 50 раз правой, левой, двумя сторонами ракетки).	2	групповая	коридор	
56.			Подача справа и слева. Учебная игра.	2	групповая	коридор	
57.			Виды ракеток и накладок. Эстафеты с ракеткой.	2	групповая	коридор	
58.			Обучение движениям при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	2	групповая	коридор	
59.			Выполнение ударов "накат" и подрезка" в игре по диагоналям.	2	групповая	коридор	
60.			Простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса.	2	групповая	коридор	
61.			Подача справа и слева: замах при подаче, работа кисти, поворот	2	групповая	коридор	

			корпуса, положение ног.				
62.			Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки.	2	групповая	коридор	
63.			Влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	2	групповая	коридор	
64.			Владение ракеткой и передвижения у стола.	2	групповая	коридор	
65.			Тактика игры против атакующего.	2	групповая	коридор	
66.			Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.	2	групповая	коридор	
67.			Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	2	групповая	коридор	
68.			Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.	2	групповая	коридор	
69.			Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	2	групповая	коридор	
70.			Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	2	групповая	коридор	
71.			Нормативы по физической подготовке новых теннисистов. Учебная игра.	2	групповая	коридор	
72.			Игровой занятие. Подведение итогов.	2	групповая	коридор	

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходим: теннисный стол 2; спортивный инвентарь (секундомер, теннисные ракетки, теннисные мячи; кистевой эспандер, набивные мячи; эластичные резиновые ленты и кольца и др.).

2.3 Форма аттестации

Итоговая аттестация по курсу программы настольный теннис проводится путем участия детей в турнирах.

2.4 Оценочные материалы

Умения и навыки путем правильного выполнения техники движений

2.5. Методические материалы

На занятиях по настольному теннису используется:

- Словесный;
- Наглядный;
- Практический;
- Игровой;

- воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.).

Описание технологий, в том числе информационных

- Технология индивидуализации обучения;
- Технология группового обучения;
- Технология коллективного взаимообучения;
- Технология дифференцированного обучения;
- Технология дистанционного обучения;
- Технология игровой деятельности;
- Коммуникативная технология обучения;
- Здоровьесберегающая технология.

Формы организации учебного занятия

Практическое занятие, соревнование, турнир, фестиваль.

Тематика и формы методических материалов по программе

Пособия, оборудование.

Алгоритм учебного занятия

Подготовительная часть – разминка;

Основная часть – выполнение основных упражнений;

Заключительная - Релаксация, восстановительные упражнения.

Требования к уровню подготовки

Объяснить:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные способности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально – прикладной и оздоровительно - корригирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры проведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально – прикладной и оздоровительно - корригирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физических упражнений.

Двигательные умения, навыки и способности

На занятиях по настольному теннису: демонстрировать и применять в игре или процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико – тактические действия.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по настольному теннису.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива, при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходим спортивный зал; столы для игры в настольный теннис, спортивный инвентарь (ракетки для настольного тенниса, мячики, гантели; эластичные резиновые ленты, эспандеры и кольца и др.).

Список литературы

1. Амелин А.Н.. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
2. Барчукова Г.В., Воробьев В.А.. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
3. Байгулов Ю.П.. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004
5. Захаров Г.С.. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
6. Матыцин О.В., Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
7. Шестеренкин О.Н.. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
8. Шпрах С.Д.. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002