

**Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

* 1. **Пояснительная записка**

# Актуальность и практическая значимость

 В современных условиях всё более остро встаёт проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

 Мини-футбол – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в нашей стране. Физическая нагрузка при занятиях мини-футболом легко варьируется как по объёму, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать мини-футбол как средство физического воспитания. Мини-футбол способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы. В игре футболист выполняет высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей обучающегося, воспитывает моральные, волевые качества, трудолюбие, целеустремленность и ответственность.

 Программа «Мини-футбол» дополняет физическую культуру в школе и помогает укрепить здоровье детей.

# Направленность программы - физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения -** базовый

**Отличительные особенности программы**

Для поддержания интереса к мини-футболу в данном возрасте на занятиях широко используются индивидуальные, парные и групповые задания, участие в соревнованиях.

**Адресат программы-** программа предназначена для детей 10-15 лет, желающих заниматься футболом.

# Объём программы - программа рассчитана на 794 часа.

# Срок освоения программы – 2 года.

 **Наполняемость группы -**15**-**20 человек.

**Этапы реализации программы:**

Этап учебно – развивающий

* Закрепление и совершенствование технических приемов при игре в мини-футбол;
* Повышение функциональных возможностей футболистов;
* Участие в официальных соревнованиях по мини-футболу.

- Количество обучающихся в группе первого года обучения 15-20 человек.

Группа первого года обучения – 234 учебных часов, 6 учебных часов в неделю (по 2 часа 3 раза в неделю) продолжительность 45 минут.

- Количество обучающихся в группе второго года обучения 15-20 человек.

Группа свыше 2 лет обучения – 560 учебных часов, 12 учебных часов в неделю (по 3 часа 4 раза в неделю) продолжительность 45 минут.

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы –** обучение основам футбола учащихся младшего и среднего школьного возраста в условиях массовых форм занятий.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

* воспитать у обучающихся волю, целеустремленность, стремление к достижению спортивных результатов;
* сформировать интерес к активному образу жизни;
* воспитать умение играть в команде, чувство коллективизма и толерантность.

**Развивающие:**

* укрепить здоровье, содействовать правильному физическому развитию, формировать осанку;
* сформировать, развить и совершенствовать физические способности, специфичные для спортивной игры (скоростно-силовые качества, скоростные возможности, силы, выносливости);
* развить качества, обуславливающие успех тактических действий обучаемого (скорость перемещения, прыгучесть, быстрота реакции и т. п.).

**Обучающие:**

* ознакомить детей с принципами и правилами игры, обучить игре в мини-футбол;
* научить основам тактики и техники игры в мини-футбол;
* ознакомить с назначением упражнений на развитие координации движений, ловкости, реакции.

**1.3. Содержание программы**

**Учебный план 1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Форма аттестации/контроля |
| всего | теория | практика |
| **1** | 1. **Вводные занятия**
 | **16** | **16** | - | Теория |
| 1.1 | Развитие футбола в России и за рубежом | 2 | 2 | - |
| 1.2 | Техника безопасности на занятиях. Гигиена, режим и питание спортсмена. Влияниефизкультуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни | 4 | 4 | - |
| 1.3 | Правила игры, проведение, организация соревнований | 10 | 10 | - |
| **2** | 1. **Практические занятия**
 | **200** | **-** | **200** | Анализ правильности выполнения упражнений |
| 2.1 | 1. Начальная техническая подготовка
 | 90 | - | 90 |
| 2.2 | 1. Начальная тактическая подготовка
 | 70 | - | 70 |
| 2.3 | Техническая и тактическая подготовка | 40 | - | 40 |
| **3** | **Участие в соревнованиях** | **6** | **-** | **6** | наблюдение |
| 3.1 | Соревнования, турниры, товарищеские игры | 6 | - | 6 |
| **4** | **Подведение итогов**  | **6** | **-** | **6** | зачет |
| 4.1 | Выполнение контрольных нормативов | 6 | - | 6 |
| **5** | **Воспитательная работа**  | **6** | **5** | **1** | участие |
|  **ИТОГО ЧАСОВ** | **234** | **21** | **213** |  |

***Содержание учебного плана 1 года обучения***

**1. Водные занятия**

1.1. Развитие футбола в России и за рубежом.

*Теория:* История развития футбола в мире и в нашей стране. Достижения футболистов России на мировой арене.

1.2. Техника безопасности на занятиях. Гигиена, режим, питание юного спортсмена. Влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни.

*Теория:* Беседа по технике безопасности на занятии. Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физическогоразвития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Влияние физических упражнений на организм.

1.3. Правила игры, проведение, организация соревнований.

*Теория:* Значение спортивных соревнований. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по футболу.

По завершении каждой темы предусмотрен устный опрос.

**2.** **Практические занятия**

2.1. Общая физическая подготовка.

 *Практика:* Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Акробатические упражнения. Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Легкоатлетические упражнения.

2.2. Специальная физическая подготовка.

*Практика:* Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости.

Ведение мяча.Ведение мяча с изменением скорости ведения. Ведения мяча с изменением направления. Удары по мячу. Удары по мячу внешней стороной стопы, внутренней стороной споты, подъёмом. Ведение мяча правой ногой (левой ногой). Остановка меча. Прием мяча. Дриблинг. Удар головой по мячу. Отбор мяча. Обманные движения.

2.3.Техническая и тактическая подготовка.

 *Практика:* Ведение мяча.Ведение мяча с изменением скорости ведения. Ведения мяча с изменением направления. Удары по мячу. Удары по мячу внешней стороной стопы, внутренней стороной споты, подъёмом. Ведение мяча правой ногой (левой ногой). Остановка меча. Прием мяча. Дриблинг. Удар головой по мячу. Отбор мяча. Обманные движения. Индивидуальные действия в защите и нападении. Обучение индивидуальным действиям в обороне. Обучение групповым действиям в атаке. Коллективные действия игроков в защите.

**3. Участие в соревнованиях**

3.1. Соревнования, турниры и товарищеские игры. Контрольная двухсторонняя игра по футболу.

**4. Подведение итогов (практическое контрольное занятие)**

4.1. Выполнение контрольных нормативов

 *Практика:* Бег 30 м с ведением мяча. Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

Бег 5х30 с ведением мяча. Выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Удар по мячу на дальность. Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания о землю по коридору шириной 10 м. Для удара каждой ногой дается три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определятся по сумме лучших ударов обеими ногами.

**5. Воспитательная работа**

Беседы о великих русских футболистах, о правилах дорожного движения, о вредных привычках человека. Умение оказать пострадавшему первую помощь

**Учебный план 2 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Форма аттестации/ контроля |
| всего | теория | практика |
| **1** | 1. **Теоретическая подготовка**
 | **5** | **−** | **5** | Устный опрос |
| **2** | 1. **Практические занятия**
 | **525** | **25** | **500** | Анализ правильности выполнения упражнений, наблюдение |
| 2.1 | Начальная техническая подготовка | 100 | 5 | 95 |
| 2.2 | Начальная тактическая подготовка | 100 | 5 | 95 |
| 2.3 | Общая физическая подготовка | 155 | 5 | 150 |
| 2.4 | Базовая физическая подготовка | 105 | 5 | 100 |
| 2.5 | Игровой практикум | 65 | 5 | 60 |
| **3** | **Воспитательная работа** | **10** | **8** | **2** | участие |
| **4** | **Подведение итогов (контрольные занятия)** | **20** | **6** | **14** |  зачет |
| 4.1 | Контрольные испытания и итоговая аттестация | 20 | 6 | 14 |
| **5** | **Всего часов**  | **560** | **39** | **521** |  |

***Содержание учебного плана 2 года обучения***

1. **Теоретическая подготовка по виду спорта**

*Теория:* Состояние и развитие мини-футбола в России. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические основы спортивной тренировки. Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о тренировочной нагрузке. Форма организации спортивной тренировки. Места занятий, оборудование и инвентарь. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях. Общая и специальная физическая подготовка.  Основы техники и тактики мини-футбола.

1. **Практические занятия**

2.1. Начальная техническая подготовка

*Практика:* Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Техника игры в мини-футбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем.

2.2 Начальная тактическая подготовка

*Практика:* Специальные упражнения, чтобы обучающиеся овладели множеством простых тактических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. В мини-футболе не бывает «чистой» техники. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач. Важно научить обучающихся следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

2.3. Общая физическая подготовка

*Практика:* Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения в парах.

Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты). Упражнения с мячами. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

Акробатические упражнения (развитие ловкости).Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости). Бег на 30, 60, 100 м., 6-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Многоскоки.

2.4. Базовая физическая подготовка

*Практика:* Упражнения для развития быстроты***.*** Упражнения для развития стартовой скорости. Рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

*Практика:* Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерам. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча.

*Практика:* Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность. Борьба за «мяч». Для вратарей – из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа - передвижения на руках вправо, влево, по кругу, в упоре лежа - хлопки ладонями.

*Практика:* Упражнения для кистей рук -многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного одной рукой на дальность. Упражнения в бросках и ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

2.5. Игровой практикум

*Практика:* Учебные игры: закрепление технических и тактических навыков обучающихся в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Обучающимся дается задание по пройденному материалу.

*Практика:* Спортивные игры: использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.
*Практика:* Эстафеты**:** для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

*Практика:* Соревнования:при подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

* внутригрупповые: проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.
* межгрупповые: проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.

**3. Воспитательная работа (теоретические занятия)**

Встреча с футболистами местной команды «Восток». Беседы и информационные часы о правилах дорожного движения, о допинге в спорте, о пожарной безопасности, о вежливости, о влиянии вредных привычек на людей. Практически научить оказывать медицинскую помощь пострадавшим.

**4. Подведение итогов (контрольные занятия)**

К контрольным испытаниям и итоговой аттестации допускаются все обучающиеся по программе мини-футбол. В содержание контрольных испытаний входят нормативы по показателям теоретической подготовленности, общей физической подготовленности (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

**1.4. Планируемые результаты**

**1. Личностные**

- обучающийся будет владеть знаниями нормы и морали, принятыми в обществе, знаниями необходимости занятий физической культурой и футболом в частности;

- обучающийся будет понимать значимость здорового образа жизни и влияние его на будущее человека.

 **2. Метапредметные**

- обучающийся будет знать о физических способностях человека и самостоятельно составлять план-конспект для их развития, для себя и окружающих людей;

- обучающийся приобретёт знания о технической и тактической подготовленности футболиста и способах их развития; приобретёт навыки развития и совершенствования игры в футбол.

**3. Предметные**

- обучающийся будет знать теорию и практики игры в футбол;

- обучающийся будет уметь играть в футбол на высоком уровне для своей возрастной группы;

- обучающийся будет владеть приемами и методами контроля физических нагрузок при самостоятельных занятиях, фиксируя результаты и занесение их в таблицу.

**РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**2.1. Условия реализации программы**

1. Материально-техническое обеспечение:

* футбольное поле с травяным покровом для проведения тренировок и соревнований;
* спортивный зал;
* переносные ворота для игры;
* сетки для ворот;
* футбольные мячи;
* фишки для обводки;
* набивные мячи;
* шведская стенка;
* скакалки;
* манишки.
* секундомер
* свистки

**2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

# Оценочные материалы

Способы определения результативности реализации программы подводятся на основе имеющихся контрольных нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (далее по тексту ОФП и СФП), результатов участия в соревнованиях различного уровня.

**Контрольные нормативы 1 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Контрольные упражнения | 1 год обучения |
| **ФП (общая физическая подготовка)** |
| 1. | Бег 30метров (в секундах) | **10,8** |
| 2. | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | **5** |
| 3. | Прыжок в длину с места (в сантиметрах) | **100** |
| **СФП (специальная физическая подготовка)** |
| 4. | Жонглирование мячом (кол-во раз) | **4** |
| 5. | Удар по мячу на точность (кол-во попаданий) | **3** |
| 6. | Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (в секундах) | **20** |
| 7. | Вбрасывание мяча (в метрах) | **7** |
| 8. | Соревнования (количество) | **3** |

**Виды контроля**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Видыконтроля | Содержание | Методы,формы контроля | Сроки исполнения |
| Текущийконтроль | Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным видам деятельностина отдельных занятиях | Текущая проверкаумений проводится в форме наблюдения выполнения упражнений | В течениеучебногогода |
| Оперативныйконтроль | Оперативный контроль за функциона льным состоянием обучающих, оцен- ка переносимости нагрузки, выявле- ние отклонений в состоянии здоровья | На каждом занятии контролируется влияние физической нагрузки на каждого обучающегося | В течениеучебногогода |
| Промежуточнаяаттестация | Оценка качества освоения обучающимися содержания общеразвивающей программыпо итогам учебного полугодия | Соревнования. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. | Декабрь |
| Итоговаяаттестация | Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы по итогам I года обучения | Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Соревнования. | Май  |

**Нормативные требования по общей физической подготовке 2 года обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Возраст, лет |
| 11 | 12 | 13 | 14 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 |
| Бег 300 м, с | 60,0 | 58,0 |  |  |
| Челночный бег, 3\*10 м, с | 8,8 | 8,6 | 8,5 | 8,3 |
| 6-минутный бег, м | - | 1150 | 1200 | 1200 |
| Прыжок в высоту с места, см | 40 | 48 | 53 | 57 |
| Прыжок в длину с места, см | 178 | 185 | 190 | 194 |
| Метание набивного мяча (1 кг), м | 6,2 | 6,8 | 7,2 | 7,6 |
| Подтягивание из виса на перекладине, раз | - | - | 5 | 6 |
| Отжимания из упора на полу, раз | 10 | 15 | - | - |

**Примерные нормативные требования по специальной подготовке 2 года обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Возраст, лет |
| 11 | 12 | 13 | 14 |
| Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз | 12 | 16 | 20 | 26 |
| Жонглирование мяча головой, раз | 12 | 16 | 18 | 22 |
| Бег, 30 м с ведением мяча, с | 6,3 | 6,2 | 6,0 | 5,8 |
| Ведение мяча по «восьмерке», с | + | + | + | + |
| Комплексный тест, с | + | + | + | + |
| Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий | 3 | 3 | 3 | 3 |

**Примерные нормативные требования для вратарей 2 года обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Возраст, лет |
| 11 | 12 | 13 | 14 |
| Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий | 4 | 4 | 4 | 5 |
| Удар ногой с полулета в цель, число попаданий | 4 | 4 | 3 | 4 |

# 2.3. Методическое обеспечение программы

Теоретическая подготовка проходит в форме лекций и бесед, практическая подготовка – в форме учебно-тренировочных занятий, контрольных тренировок, соревнований.

 *Методы обучения*. Знания, умения, навыки игры в мини-футбол формируются с помощью слова, показа и при выполнении обучающимися упражнений.

Точность, краткость, эмоциональность, понятность – основные требования к объяснению. Указания и команды должны отличаться лаконичностью. Наглядность достигается путём использования в занятии показа преподавателем. Показ более действенен, так как дети склонны к подражанию.

При решении частных задач обучения используются такие приёмы как показ упражнения или его элемента на месте; выполнение упражнения с делением его на элементы, с подсчётом, пояснением, облегчением, затруднением условий передвижения, установки ориентиров.

 *Методы стимулирования и мотивации*. Используются словесные оценки как способ корректировки действий; самооценка деятельности как способ отслеживания динамики образовательных результатов. Регулярное отслеживание результатов может стать основой стимулирования и поощрения ребёнка. Каждая оценка комментируется с целью поддержки стремления обучающегося к новым успехам.

 Из *методов диагностики* учебных результатов и личностных изменений используются такие, как наблюдение, анализ, сдача контрольных нормативов

**2.4. Календарный учебный график**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | 1год | 2год | 3год |
| Продолжительность учебного года, неделя | 36 | 36 | 36 |
| Количество учебных дней | 108 | 108 | 108 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 01.09.-30.12 | 01.09.-30.12 | 01.09.-30.12 |
| 2 полугодие | 10.01.-31.05. | 10.01.-31.05. | 10.01.-31.05. |
| Продолжительность занятия, час | 2 | 3 | 3 |
| Режим занятия | 3 раза/нед. | 3 раза/нед. | 3 раза/нед. |
| Годовая учебная нагрузка, час | 234 | 280 | 280 |

**2.5. Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятия | Дата |
| 1 | Встреча с футболистами команды «Восток» (п Пограничный) | сентябрь |
| 2 | Беседа «Соблюдай правила дорожного движения» | ежеквартально |
| 3 | Беседа «Допингу в спорте не место» | ноябрь |
| 4 | Беседа «Пожарная безопасность в нашей жизни» | декабрь |
| 5 | Практическое занятие «Умей оказать первую помощь пострадавшему» | 1 раз в полугодие |
| 6 | Информационный час «Ежели ли вы вежливы» | февраль |
| 7 | Беседа «Вредные привычки человека» | апрель |
| 8 | Познавательный час «Футбол во время ВОв» | май |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1.Гриндлер К. И. Техническая и тактическая подготовка футболистов. Москва.: Физкультура и спорт, 2017.

2. Заваров А.А. Футбол. Уроки профессионализма для начинающих. Санкт-Петербург.: Спб-

Питер, 2018.

3. Палфаи Я. Подготовка молодого футболиста. Москва.: Физкультура и спорт, 2017.

 4. Фарфель B.C. Развитие движений у детей школьного возраста. Москва.: АПН, 2019.

5. Чирва Б. Г. Футбол. Тренировка "техники игровых эпизодов", начинающихся

после остановки игры. Москва.: Дивизион, 2016.