

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ №226 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

ГБОУ лицей № 226

Фрунзенского района

Санкт-Петербурга

Протокол от 29.08.2025 № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

ГБОУ лицей № 226

Фрунзенского района

Санкт-Петербурга

от 29.08.2025 № 82

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Футбол»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: от 7 до 11 лет

Разработчик – **Куртуков Дмитрий Павлович,**
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург 2025

Пояснительная записка

Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 11 лет

Актуальность:

заключается в том, что занятия восполняют недостаток навыков владения необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «футбол» в школьной программе недостаточно, в особенности тактическим приёмам. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Уровень освоения программы: базовый

Объем и срок освоения - программа рассчитана на 1 года обучения объемом 64 часа в год (один раз в неделю по 2 часа).

Отличительная особенность и новизна программы:

Новизна данной образовательной программы дополнительного образования детей опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей, занимающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы.

Цель:

формирование мотивации учащихся к активному, здоровому образу жизни, посредством приобщения к игре в футбол.

Задачи:

Обучающие:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и координирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; 5
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- развить хорошую общефизическую подготовку;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развить быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность обучающихся;
- снизить уровень заболеваемости и пропагандировать здоровый образ жизни.

Воспитательные:

- сформировать у учащегося чувство ценных нравственных и морально-волевых качеств, уважение к символам страны;
- сформировать доброжелательное отношение друг к другу;
- укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между обучающимися.

Планируемые результаты:**Личностные результаты:**

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказание помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- Характеристика явления, их объективная оценка на основе освоенных знаний; Обнаружение ошибок при выполнении учебных задач, отбор способов их Готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- Организация самостоятельной деятельности с учетом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- Анализ и объективная оценка результатов собственного труда; Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность;
- Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта (лёгкой атлетики), использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, физическими нагрузками, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями физических качеств;
- Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий;
- Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Выполнение жизненно важных двигательных умений и навыков различными способами, в различных условиях.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации – государственный язык РФ - русский.

Форма обучения – очная.

Условия набора и формирования групп

Программа предназначена для детей и подростков с 7 до 10 лет. В группу принимаются все желающие без требований к уровню подготовки. на основании заявлений от родителей. Количественный состав группы 20 участников.

Формы организации деятельности детей на занятии:

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- Групповая

организация работы (совместное исполнение общение, взаимопомощь)

- Фронтальная

работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);

- Индивидуальная

Организации работы учащихся на занятиях. Что каждый учащийся получает задание, которое должно выполняться независимо, специально подобранное для него в соответствии с его образовательными способностями.

Материально-техническое обеспечение:

Основными условиями реализации программы является материальная база:

- 1 Спортивный зал площадью 26 х 12 метров;
- 2 Сетка для переноса мячей -1 штука;
- 3 Футбольные мячи 20 штук;
- 4 Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.;
- 5 Школьный стадион 60 х 30 метров с футбольным полем.
- 6 Манишки 20 штук
- 7 Фишки 20 штук
- 8 Ворота 2 шт.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Организационное занятие	1		1	Беседа, анкетирование, педагогическое наблюдение, соревнования, турниры
2	История развития футбола в России	1	1		Беседа, анкетирование, педагогическое наблюдение, соревнования, турниры

3	Правила игры в футбол	2	1	1	Беседа, анкетирование, педагогическое наблюдение, соревнования, турниры
4	Техника игры	40		40	Беседа, анкетирование, педагогическое наблюдение, соревнования, турниры
5	Тактика игры	10		10	Беседа, анкетирование, педагогическое наблюдение, соревнования, турниры
6	Тактические комбинации	10		10	Беседа, анкетирование, педагогическое наблюдение, соревнования, турниры
7	Участие в соревнованиях	6		6	Беседа, анкетирование, педагогическое наблюдение, соревнования, турниры
8	Итоговое занятие. Сдача нормативов	2		2	Беседа, анкетирование, педагогическое наблюдение, соревнования, турниры
	ИТОГО:				

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Объемное моделирование 3D ручкой» на 2025/2026 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год (1 группа)	1.09.2024	25.05.2025	36	72	2 раз в неделю по 1 часу

Рабочая программа
1 год обучения

Содержание программы первого года обучения

1. Вводное занятие.

Техника безопасности. Теория. Техника безопасности в спортивном зале, на стадионе, на соревнованиях.

Практика. ОФП. Игра.

2. Общефизическая подготовка.

Теория. Техника безопасности. Различные виды ходьбы, бега, прыжки, падения, страховки при падениях, повороты, кувырки.

Практика. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, ловкости, прыгучести, гибкости.

- Повторно-интервальное пробегание (сериями) различных по длине отрезков (от 10 до 30 м.) с максимальной скоростью (8-12 отрезков в серии) с отдыхом до 30 сек.
- Бег на выносливость 200,400 метров.
- Прыжки в высоту и длину с места.
- Упражнения с набивными мячами (1 кг.): броски мяча вверх и ловля с поворотами и приседаниями, броски в парах и тройках из различных положений: стоя, сидя, лежа на спине и на животе, различными способами (сверху, снизу, от груди, из-за головы), эстафеты с различными способами передачи, бросания и толкания мяча, упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, туловища, ног.
- Элементы акробатики, кувырки вперед, назад, в стороны, «рыбка», гимнастический мост из положения лежа на спине.
- Подвижные игры и эстафеты с мячом: бег, прыжки, метания; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, броском и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях.
- Упражнения на гимнастической скамейке, шведской стенке.
- Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, хоккей (по упрощенным правилам).

3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Упражнения для развития координации движений, быстроты двигательной реакции, развития скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств.

Практика. - Пробегание коротких отрезков (10-30 м.) из разных исходных положений, с набивными или футбольными мячами, или без них, в различных направлениях, с изменением направления бега по звуковому или зрительному сигналу.

- Челночный бег с внезапными остановками и повторными рывками (туда и обратно) 2x10 м., 2x15 м.
- Бег боком и спиной вперед
- Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.
- Бег змейкой. 10
- Бег с поворотами на 180 градусов по звуковому или зрительному сигналу.
- Ускорения и рывки с мячом, рывки к мячу с последующим ударом по воротам.
- Подвижные игры: салочки, казаки-разбойники, рыбаки и рыбки, выбивало, вытолкни из круга, петушиные бои и т.п.
- Прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов
- Прыжки с имитацией ударов по мячу ногой и головой.
- Доставание подвешенного мяча в прыжке с места и с разбега ногой или головой.
- Прыжки с места или с разбега с ударом головой или ногой по мячам, подвешенным на различной высоте.
- Жонглирование мячом.
- Преодоление полосы препятствий.
- упражнения в равновесии.

4. Техническая подготовка.

Теория. Удары ногой: внутренней и внешней стороной стопы, средней частью подъема,

внутренней, внешней частью подъема, носком, удары с полукла, резаные, через себя и др. Удары головой: средней, боковой частью лба, височной областью.

Практика. Остановки и приемы мяча ногой: внутренней и внешней частью стопы, внутренней, средней, внешней частью подъема, подошвой, на носок, остановки мяча голенью и бедром. Остановки мяча грудью с направлением движения мяча вниз, то же – вверх. Приемы мяча головой: лобной, височной, затылочной частями. Ведение мяча, ведение по прямой, из стороны в сторону, обвод препятствий, переброс препятствий. Ведение и удержание мяча стопой, подъемом, бедром, грудью, головой. Финты: ложные замахи, уход в сторону, проброс мяча в одну сторону с обеганием соперника с другой стороны, ложная остановка, увод игрока за собой. Откидки и переводы мяча: ногами, грудью, головой. Отбор мяча: ногами, туловищем, головой, на месте, во время шага, на бегу, выпадом, в подкате. Ввод мяча из-за боковой: ногой, руками. Жонглирование: подъемом, бедром, головой. Удержание мяча грудью, плечевой областью. Техника игры вратаря: ловля летящего мяча сверху, снизу, ловля катящегося мяча. Отбивание мяча: одной рукой, двумя руками, ногами, туловищем, головой. Перевод мяча через верхнюю перекладину кулаками. Перевод мяча ногами в падении. Броски мяча одной или двумя руками на месте или с шагом. Выбивание мяча с руки, то же ногой с земли. Индивидуальная работа над плохо усваиваемыми техническими элементами: повтор упражнений, разбор элементов, показ правильности выполнения тренером, совместное выполнение с успевающими товарищами по 11 команде. По мере усвоения техники футбола закладываются основы ориентировки. Сначала воспитывается способность ориентироваться, когда нужно переключать внимание, затем постепенно уменьшается интервал времени на переключение внимания и формируется умение распределять внимание. Способность ориентироваться воспитывается с помощью зрительных сигналов, подаваемых тренером или партнером.

5. Тактическая подготовка.

Теория. Передачи, выбор места, игровые комбинации и упражнения, темп игры, игровые функции нападающего, полузащитника, защитника, вратаря, схемы общекомандной игры, перестроение и взаимозаменяемость игроков.

Практика. - Упражнения в ведении мяча с остановками и изменением направления движения по звуковому или зрительному сигналу.

- Упражнения в передачах мяча в парах и тройках на месте и в движении.
- Игра в парах на малой площадке со взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводку, отбор мяча), при попеременном участии в парах всех игроков команды.
- Упражнение 2 в 1 с задачей выбора места для получения мяча: открывание на мяч.
- То же с задачей зарыть игрока.
- Упражнения 2х1, 3х1, 4х1, 5х1 с задачей отобрать мяч.
- Игра 3х3 без вратарей и 4х4 с вратарями на малой площадке со взятием ворот

6. Учебные и контрольные игры.

Теория. Правила игр, история спорта, правила судейства

Практика. Двусторонние тренировочные игры 4х4 между собой, со взятием ворот, в спортивном зале и на уменьшенной площадке.

- Двусторонние тренировочные игры 7х7 между собой на открытой площадке с искусственным покрытием.
- Товарищеские игры с командами других клубов, школ, футбольных секций 4х4 в зале, с неограниченным количеством прямых и обратных замен игроков.
- То же 7х7 на открытой площадке с покрытием, с ограниченным количеством замен.
- То же на большом поле по правилам футбола.
- Контрольные игры с более сильными командами, выступающими в Первенстве СПб.
- Участие в районных и городских турнирах по футболу и мини-футболу, в соответствии с Положениями об этих турнирах.

7. Теоретическая подготовка.

- Теория.** Темы: - Изучение упрощенных правил игры в футбол и мини-футбол. 12
- Изучение правил судейства, подготовки и разметки поля.
 - Изучение истории футбола, мини-футбола, футзала.
 - Индивидуальных, групповых и командных тактических действий в играх уменьшенными составами на малых игровых площадках.
 - Простейшие игровых ситуаций, наиболее часто встречающихся в матчах на макете футбольного поля или специальных бланках.
 - Знакомство с историей и достижениями Олимпийских игр, успехами советского и российского спорта.
 - Формирование навыков личной гигиены, чистой и опрятной спортивной одежды, и обуви.
 - Простейшие способы оказания первой медицинской помощи.
 - Просмотр видеоматериала и телетрансляций с последующим их обсуждением.

8. Контрольное занятие.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Футбол» на 2024/2025 учебный год
1 год обучения

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>План</i>	<i>Факт</i>
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения в зале и на стадионе. Требования к экипировке спортсмена	02.09.2025	02.09.2025
2.	Техника игры в футбол. Теория. Техника удара по мячу ногой	04.09.2025	04.09.2025
3.	Техника игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	09.09.2025	09.09.2025
4.	Техника игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	11.09.2025	11.09.2025
5.	Техника игры в футбол. Практика. Удары по мячу головой	16.09.2025	16.09.2025
6.	Техника игры в футбол. Практика. Удары по мячу головой	18.09.2025	18.09.2025
7.	Техника игры в футбол. Практика. Удары по мячу головой	23.09.2025	23.09.2025
8.	Техника игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	25.09.2025	25.09.2025
9.	Техника игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	2.10.2025	2.10.2025
10.	Техника игры в футбол. Практика. Удары по мячу головой	7.10. 2025	7.10. 2025
11.	Техника игры в футбол. Практика. Удары по мячу головой	9.10.2025	9.10.2025
12.	Техника игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	14.10.2025	14.10.2025
13.	Техника игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	16.10.2025	16.10.2025
14.	Техника игры в футбол. Теория. Остановка мяча	21.10.2025	21.10.2025
15.	Техника игры в футбол. Теория. Остановка мяча	23.10.2025	23.10.2025
16.	Техника игры в футбол. Практика. Отбор мяча	28.10.2025	28.10.2025
17.	Техника игры в футбол. Практика. Отбор мяча	30.10.2025	30.10.2025

18.	Техника игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	6.11.2025	
19.	Техника игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	11.11.2025	
20.	Техника игры в футбол. Практика. Удары по мячу головой	13.11.2025	
21.	Техника игры в футбол. Практика. Удары по мячу головой	18.11.2025	
22.	Техника игры в футбол. Теория. Остановка мяча	20.11.2025	
23.	Техника игры в футбол. Теория. Остановка мяча	25.11.2025	
24.	Техника игры в футбол. Практика. Отбор мяча	27.11.2025	
25.	Техника игры в футбол. Практика. Отбор мяча	02.12.2025	
26.	Техника игры в футбол. Практика. Ведение мяча	04.12.2025	
27.	Техника игры в футбол. Практика. Ведение мяча	09.12.2025	
28.	Техника игры в футбол. Практика. Ведение мяча	11.12.2025	
29.	Техника игры в футбол. Практика. Ведение мяча	16.12.2025	
30.	Техника игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	18.12.2025	
31.	Техника игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	23.12.2025	
32.	Техника игры в футбол. Практика. Удары по мячу головой	25.12.2025	
33.	Техника игры в футбол. Практика. Удары по мячу головой	30.12.2025	
34.	Техника игры в футбол. Теория. Остановка мяча	.12.2025	
35.	Техника игры в футбол. Теория. Остановка мяча	.01.2026	
36.	Техника игры в футбол. Практика. Отбор мяча	.01.2026	
37.	Техника игры в футбол. Практика. Отбор мяча	.01.2026	
38.	Техника игры в футбол. Практика. Ведение мяча	.01.2026	
39.	Техника игры в футбол. Практика. Ведение мяча	.01.2026	
40.	Техника игры в футбол. Практика. Ведение мяча	.01.2026	
41.	Техника игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	.02.2026	
42.	Техника игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	.02.2026	
43.	Техника игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	.02.2026	
44.	Техника игры в футбол. Практика. Удары по мячу головой	.02.2026	
45.	Техника игры в футбол. Практика. Удары по мячу головой	.02.2026	
46.	Техника игры в футбол. Теория. Остановка мяча	.02.2026	
47.	Техника игры в футбол. Теория. Остановка мяча	.02.2026	
48.	Техника игры в футбол. Теория. Остановка мяча	.02.2026	
49.	Техника игры в футбол. Практика. Отбор мяча	.03.2026	
50.	Техника игры в футбол. Практика. Отбор мяча	.03.2026	
51.	Техника игры в футбол. Практика. Отбор мяча	.03.2026	
52.	Тактика игры в футбол. Практика. Передача мяча	.03.2026	
53.	Тактика игры в футбол. Практика. Передача мяча	.03.2026	
54.	Тактика игры в футбол. Практика. Передача мяча	.04.2026	
55.	Тактика игры в футбол. Практика. Передача мяча	.04.2026	
56.	Тактика игры в футбол. Практика. Тактические особенности в футболе и мини- футболе	.04.2026	
57.	Тактика игры в футбол. Практика. Тактические особенности в футболе и мини- футболе	.04.2026	
58.	Тактика игры в футбол. Практика. Отбор мяча посредством согласованных действий	.04.2026	
59.	Тактика игры в футбол. Практика. Отбор мяча посредством согласованных действий	.04.2026	
60.	Техника игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	.04.2026	
61.	Техника игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	.04.2026	
62.	Техника игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	.04.2026	

63.	Техника игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	.04.2026	
64.	Тактика игры в футбол. Практика.	.05.2026	
65.	Тактика игры в футбол. Практика.	.05.2026	
66.	Тактика игры в футбол. Практика.	.05.2026	
67.	Тактика игры в футбол. Практика.	.05.2026	
68.	Игра 2х2,3х3	.05.2026	
69.	Игра 3х3, 4х4	.05.2026	
70.	Игра 1х1,5х5	.05.2026	
71.	Игра 1х1, 3х3	.05.2026	
72.	Игра 5х5	.05.2026	

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Восстановление работоспособности футболистов / В.А. Перепекин. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
2. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО АСТ.: 2004.
3. Подготовка вратарей в футбольной школе. / И.А. Швыков. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с.
4. Подготовка футболистов: теория и практика/ Г.В. Монаков. 2007г.
5. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ М.А. Годик, С.М. Мосягин, Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272с.
6. Примерная программа «Футбол» для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощёков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов - М.: «Советский спорт», 2010.
7. Советский спорт /Н.М. Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 432с.
8. Теория и методика подготовки юных футболистов/ О.Б. Лапшин - М.: 2010.
9. Физическая подготовка футболистов: учебно-методическое пособие/В.Н. Селуянов, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192с.
10. Функциональная подготовка футболистов. / А.И. Шамардин. - 2000г;
11. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга: учебно-методическое пособие / Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80с.
12. Футбол. Игровые упражнения при сближенных с голкипером для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: методические разработки для тренеров. Б.Г. Чирва, С.К. Голомазов. – М., РГУФК, 2004. – 35с.
13. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): учебно- методическое пособие/Б.Г. Чирва. –М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
14. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений»: учебно методическое пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128с. 28
15. Футбол. Методика тренировки техники игры головой: учебно-методическое пособие/С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.

