

Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ельнинский районный Центр детского творчества

Принята на заседании
педагогического совета
протокол от 30.08.2023 г. №1

Утверждаю:
Директор:  В.И. Кирпичев
Приказ от 30.08.2023 г. № 33 о/д



**Рабочая программа
«Настольный теннис»**

Возраст детей: 8-17 лет
Срок реализации: 1 год
(первый год обучения)

Автор-составитель:
Киселев Александр Федорович
педагог дополнительного образования

Ельня, 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Настольный теннис» первого года обучения разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» (2023 г.) и имеет физкультурно-спортивное направление.

Актуальность программы

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.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Отличительная особенность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность

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

Данная программа предназначена для занятий детей 8-17-летнего возраста. Для обучения по программе принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора.

Объём программы – 216 часов, срок реализации- 1 год.

Занятия проводятся в двух группах 2 раза в неделю по 3 часа.

Цель программы: создание условий для оздоровления и укрепления организма обучающихся, воспитания морально-этических и волевых качеств посредством занятий настольным теннисом.

Задачи программы:

1. Образовательные
 - дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
 - научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
 - обучить обучающихся технике и тактике настольного тенниса.
2. Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся, воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммунибельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

К концу первого года обучения обучающиеся:

- овладевают основами техники и тактики игры в настольный теннис;
- развивают основные общие и специальные физические качества;
- овладевают навыками работы на тренажерах;
- получают навыки самостоятельной работы;
- приобщаются к здоровому образу жизни;
- овладевают теоретическими знаниями по истории развития настольного тенниса, по личной гигиене;
- овладевают знаниями правил игры и правилами проведения соревнований.

Метапредметными результатами освоения программы является формирование универсальных учебных действий (УУД).

В сфере **познавательных УУД** обучающиеся научатся :

- самостоятельно работать с информацией, подбирать и анализировать специальную литературу;
- самостоятельно пользоваться компьютерными источниками информации ;
- правильно формулировать цели исследования, планировать свою деятельность;

В сфере **коммуникативных УУД** обучающиеся научатся:

- правильно формулировать свое мнение, донести его до слушающих;
- умело вести полемику, вступать в диалог, участвовать в дискуссии;

В сфере **регулятивных УУД** обучающиеся научатся:

- ставить учебную цель, планировать ее реализацию, организовывать свое рабочее место;
- сознательно соблюдать правила безопасности на занятии.

Личностными результатами освоения программы являются:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного

поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и правил поведения на дорогах;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие моторики, памяти, внимания, волевых качеств, логического и пространственного воображения;

Формы подведения итогов реализации программы-

Вводный контроль: определение исходного уровня знаний и умений.

Уроки-конкурсы «Первое знакомство», анкетирование, беседы.

Промежуточный контроль: определение уровня усвоения изучаемого материала по тестам, опросам, результатам соревнований, открытых конкурсов, контрольных тренировок.

Итоговый контроль: Определение результатов работы и степени усвоения теоретических и практических знаний, умений, сформированности личностных качеств, метапредметных результатов освоения программы (тестирование, анкетирование, анализ результатов соревнований, открытых конкурсов, контрольных тренировок).

Учебный план (1-го года обучения)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контrolя
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	3	3	-	Опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка	27	-	27	Выполнение нормативов
3.	Тренировка на тренажерах	15	-	15	Наблюдение
4.	Основы техники и тактики игры	153	15	138	Опрос, наблюдение
5.	Правила игры и правила проведения соревнований	3	2	1	Опрос

6.	Участие в соревнованиях	12	-	12	Наблюдение
7	Итоговое занятие	3	1	2	Тестирование, анализ результатов соревнований
Итого:		216	21	195	

Календарный учебный график (1-го года обучения)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Сентябрь	05.09.2023	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20.	Техника безопасности на занятиях. Знакомство с правилами поведения на занятиях. Расписание работы. Беседа «История развития настольного тенниса».	3	Кабинет №14	Опрос	Беседа
2.		07.09.2023	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20.	Правильная хватка ракетки и способы игры.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Теория. Практическая работа
3.		12.09.2023	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20.	Общая и специальная физическая подготовка.	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическая работа
4.		14.09.2023	14.00.-14.40;	Простые подачи исходная при подаче	3	Кабинет №14	Наблюдение	Теория. Практич

			14.50-15.30; 15.40.-16.20.	стойка теннисиста.				еская работа
5.		19.09.2023	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20.	Простые подачи исходная при подаче стойка теннисиста.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
6.		21.09.2023	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20.	Тренировка на тренажерах «Велоколесо»	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
7.		26.09.2023	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20.	Удары слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
8.		28.09.2023	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20.	Удары слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Октябрь	03.10.2023	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20.	Техника перемещений игрока близко у стола	3	Кабинет №14	Наблюдение	Теория. Практическая работа
2.		05.10.2023	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-	Простые подачи	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа

			16.20.					
3.		10.10.2023	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20.	Общая и специальная физическая подготовка	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическая работа
4.		12.10.2023	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20.	Удары слева и справа.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
5.		17.10.2023	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20.	Удары слева и справа.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
6.		19.10.2023	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20.	Основные приемы игры.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Теория. Практическая работа
7.		24.10.2023	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20.	Поддачи без вращения	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
8.		26.10.2023	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20.	Поддачи без вращения	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Ноябрь	02.11.	14.00.-	Подставка. Толчок	3	Кабинет	Наблюдение	Практическая

		2023	14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20.	слева, справа.		№14	ение	еская работа
2.		07.11. 2023	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20.	Общая и специальная Физическая подготовка	3	Кабинет №14	Выполн ение нормати вов	Практич еская работа
3.		09.11. 2023	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20.	Контрольные удары слева и справа.	3	Кабинет №14	Наблюд ение	Практич еская работа
4.		14.11. 2023	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20.	Подачи без вращения	3	Кабинет №14	Наблюд ение	Практич еская работа
5.		16.11. 2023	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20.	Подачи без вращения	3	Кабинет №14	Наблюд ение	Практич еская работа
6.		21.11. 2023	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20.	Накаты слева	3	Кабинет №14	Наблюд ение	Практич еская работа
7.		23.11. 2023	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20.	Накаты слева	3	Кабинет №14	Наблюд ение	Практич еская работа
8.		27.11. 2023	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30;	Веселые старты	3	Кабинет №14	Соревно вания	Практич еская работа

			15.40.- 16.20.					
--	--	--	-------------------	--	--	--	--	--

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Декабрь	05.12.2023	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20.	Общая и специальная физическая подготовка	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическая работа
2.		07.12.2023	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20.	Техника перемещений игрока в средней зоне	3	Кабинет №14	Наблюдение	Теория. Практическая работа
3.		12.12.2023	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20.	Техника перемещений игрока в средней зоне	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
4.		14.12.2023	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20.	Тренировка на тренажерах «Специальный стол-тренажер»	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
5.		19.12.2023	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20.	Короткие подачи	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
6.		21.12.2023	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.-	Короткие подачи	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа

			16.20.					
7.		26.12.2023	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20.	Накаты справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
8.		28.12.2023	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20.	Соревнования	3	Кабинет №14	Соревнования	Практическая работа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Январь	09.01.2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Накаты слева	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
2.		11.01.2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Общая и специальная физическая подготовка	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическая работа
3.		16.01.2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Накаты слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
4.		18.01.2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Накаты слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
5.		23.01.2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.-	Тренировка на тренажерах «Специальный стол-тренажер»	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа

			16.20					
6.		25.01.2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Простые подачи	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
7.		26.01.2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Удары слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
8.		30.01.2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Соревнования на приз Деда Мороза	3	Кабинет №14	Соревнования	Практическая работа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Февраль	01.02.2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Общая и специальная физическая подготовка	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическая работа
2.		06.02.2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Чередование накатов	3	Кабинет №14	Наблюдение	Теория. Практическая работа
3.		08.02.2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Чередование накатов	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
4.		13.02.2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Подачи слева и справа по диагонали	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
5.		15.02.2024	14.00.- 14.40;	Подачи слева и справа по диагонали	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа

			14.50-15.30; 15.40.-16.20					работа
6.		20.02.2024	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20	Нападение слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
7.		27.02.2024	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20	Удары слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
8.		29.02.2024	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20	Удары слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Март	05.03.2024	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20	Общая и специальная физическая подготовка	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическая работа
2.		12.03.2024	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20	Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева	3	Кабинет №14	Наблюдение	Теория. Практическая работа
3.		14.03.2024	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20	Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель»	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
4.		19.03.2024	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-	Подрезка слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа

			16.20					
5.		21.03.2024	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20	Подрезка слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
6.		26.03.2024	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20	Поддача накатом	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
7.		28.03.2024	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20	Поддача накатом	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
8.		29.03.2024	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20	Соревнования	3	Кабинет №14	Опрос	Практическая работа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Апрель	02.04.2024	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20	Общая и специальная физическая подготовка	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическая работа
2.		04.04.2024	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20	Тактика игры с разными противниками.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
3.		09.04.2024	14.00.-14.40; 14.50-15.30; 15.40.-16.20	Подрезка слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
4.		11.04.	14.00.-	Поддача накатом.	3	Кабинет	Наблю	Практи

		2024	14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Чередование накатов		№14	дение	ческая работа
5.		16.04. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Игра ударами «топ- спин» слева и справа	3	Кабинет №14	Наблю дение	Практи ческая работа
6.		18.04. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Нападение слева и справа	3	Кабинет №14	Наблю дение	Практи ческая работа
7.		23.04. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Подача слева и справа с верхним вращением мяча.	3	Кабинет №14	Наблю дение	Практи ческая работа
8.		25.04. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Игра с защитой против нападения	3	Кабинет №14	Наблю дение	Практи ческая работа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведе ния занятия	Тема занятия	Кол- во часо в	Место проведения занятия	Форма контро ля	Форма занятия
1.	Май	07.05. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Общая и специальная физическая подготовка	3	Кабинет №14	Выпол нение нормат ивов	Практи ческая работа
2.		14.05. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Подача слева и справа с подбросом мяча и подрезкой	3	Кабинет №14	Наблю дение	Практи ческая работа
3.		16.05. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30;	Подача слева и справа с подбросом мяча и подрезкой	3	Кабинет №14	Наблю дение	Практи ческая работа

			15.40.- 16.20					
4.		21.05. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Подача слева и справа с обманным движением руки с ракеткой	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
5.		23.05. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Подача слева и справа с обманным движением руки с ракеткой	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
6.		28.05. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель».	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
7.		30.05. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Правила игры и правила проведения соревнований Туристический поход.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
8.		31.05. 2024	14.00.- 14.40; 14.50- 15.30; 15.40.- 16.20	Итоговое занятие. Соревнования.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическая работа
				Итого:	216			

Методическое обеспечение

Техническое оснащение.

Для занятий по программе «Настольный теннис» имеются следующие средства и оборудование:

- столы для настольного тенниса;
- ракетки;
- теннисные мячи;
- сетка;
- теннисные тренажеры и приспособления;
- спортивный инвентарь и тренажеры

На занятиях используются учебно-наглядные пособия: таблицы по охране труда, журналы, книги, плакаты по настольному теннису, фото соревнований.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы: словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

В процессе обучения следующие формы занятий: комбинированные и практические занятия, групповые и индивидуальные, соревнования, турниры, открытые первенства, конкурсы, контрольные тренировки, тренировки на тренажерах, спортивные и подвижные игры, беседы, туристический поход.

Программа является доступной для детей с ограниченными возможностями, а также для детей, проявляющих выдающиеся способности. Для этого используются разноуровневые задания, инновационные формы организации занятий.

В процессе обучения по данной программе используются следующие педагогические технологии: дифференцированного обучения, развивающего обучения, здоровьесберегающие технологии, технологии игровой деятельности.

Программа предусматривает три уровня усвоения учебного материала: 1 уровень усвоения – низкий, т.е. обучающийся справляется с заданием с помощью педагога; 2 уровень усвоения – средний, т.е. справляется с незначительной помощью педагога; 3 уровень – высокий, т.е. справляется самостоятельно.

В основе определения уровня усвоения программы лежит методика Буйловой Л.Н., личностные и метапредметные результаты освоения программы определяются путем наблюдения, анкетирования, тестирования.

Результаты работы определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Критерии успешности определяются результатом участия обучающихся объединения в соревнованиях различного уровня.

В процессе обучения по данной программе используются следующие педагогические технологии: дифференцированного обучения, развивающего обучения, здоровьесберегающие технологии, технологии игровой деятельности.

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. Захаров Г.С.. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
5. Матыцин О.В., Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
6. Шестеренкин. О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
7. Шпрах С.Д.. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002