

Онлайн-курс «Тренер-судья по тэг-регби — Лицензия D»



Введение в долгосрочную программу развития игрока

Академия регби «Центр»
Москва 2020

Темы

- Модель долгосрочной программы развития
- Физическая грамотность
- Особенности работы на каждом из этапов долгосрочной программы
- Физиологические аспекты развития детей и подростков
- Окна возможностей и развитие физических качеств
- Подбор методов и средств для работы на каждом из этапов
- Пример построения тренировочного занятия
- Батарея тестов для оценки физических качеств
- Ключевые технические навыки



В чем заключается модель долгосрочной программы развития _____

- Модель базируется на наборе из 10 ключевых принципов (Balyi и соавт., 2005) и дает нам понимание пути развития ребенка, молодого игрока, а затем и взрослого игрока через ряд определенных этапов.
- Модель, предложенная Balyi и его коллегами, стала эталоном для ведущих тренеров в разработке программ по развитию технических, тактических и физических навыков, а также улучшения подготовки игроков к требованиям игры (Balyi и соавт., 2005).



Понятие физической грамотности

«Физическая грамотность» (Butcher and Eaton, 1989)

Это способность эффективно двигаться и владеть техническими навыками игры, основанными на развитии физических качеств:

- силы и мощности,
- скоростных качеств и ловкости,
- общей и скоростной выносливости.

Цель тренера в детские и юношеские годы — развить эту физическую грамотность так, чтобы молодой игрок имел широкий спектр хорошо развитых двигательных навыков и был физически готов к требованиям игры.

Обучившись в первые годы тренировок основам спортивной техники, атлет начинает повторять заученные движения уверенно и с легкостью (Т. Бомпа «Подготовка юных чемпионов»).

Навыки, составляющие «физическую грамотность»

Двигательные (локомоторные) навыки	Навыки контроля различных предметов	Навыки контроля тела в пространстве
<ul style="list-style-type: none">• Ходьба• Бег (различные варианты)• Прыжки (различные варианты)• Уклонения (различные варианты)• Лазание (различные варианты)	<ul style="list-style-type: none">• Ловля предмета• Броски предмета• Передачи предметов• Удары ногой• Ведение мяча руками• Ведение мяча ногами• Дриблинг мяча	<ul style="list-style-type: none">• Ловкость• Баланс• Координация• Ротационные движения• Техника приземления после прыжков• Бег с изменением направления• Бег с быстрыми остановками

Навыки, представляющие наибольший интерес для регби, включают в себя:

- Бег со сменой скорости и направления, со стартом из разных позиций;
- Умение резко останавливаться, удерживая и контролируя равновесие;
- Умение уклоняться от защитника и контролировать игрока с мячом;
- К базовым навыкам также можно отнести различные удары по мячу с левой и правой ноги, передачу и ловлю мяча, перекидку мяча ногой с использованием широкого спектра приемов и методов.

- Существует свидетельство того, что слабое развитие основных двигательных навыков негативно влияет на достижение высот в спортивных специальных навыках (Gallahue & Donnelly, 2003).
- Логика в том, что ограниченный словарный запас может ограничивать способность индивидуума выразить себя вербально; двигательный барьер — это шлагбаум, который ограничивает игрока от самовыражения в спортивных навыках.

<p>Этап: УДОВОЛЬСТВИЕ Возрастная группа: 6–12 Игрок ИГРАЕТ Тренер РУКОВОДИТ Содержание: обучение движению и основным регбийным навыкам</p>	
<p>Этап: РАЗВИТИЕ Возрастная группа: 12–16 Игрок ИССЛЕДУЕТ Тренер УЧИТ Содержание: изучение игры</p>	
<p>Этап: УЧАСТИЕ Возрастная группа: 15–18 Игрок ФОКУСИРУЕТСЯ Тренер СТАВИТ ЗАДАЧИ Содержание: игра, развитие игр</p>	
<p>Этап: ПОДГОТОВКА Возрастная группа: 17–21 Игрок СПЕЦИАЛИЗИРУЕТСЯ Тренер ПОМОГАЕТ Содержание: полное раскрытие потенциала</p>	
<p>Этап: ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРЫ Возрастная группа: 20 и старше Игрок ВНОСИТ НОВОВВЕДЕНИЯ Тренер ПРЕДОСТАВЛЯЕТ ВОЗМОЖНОСТИ Содержание: постоянство эффективности игры.</p>	
<p>Этап: ПОВТОРНЫЙ ВКЛАД Возраст: любой Содержание: поддержка и удовольствие от игры</p>	

	Стадия	Возраст
1	Активный старт	0–6 лет
2	Фундаментальные основы	Девочки 6–8 лет Мальчики 6–9 лет
3	Научить тренироваться	Девочки 8–11 лет Мальчики 9–12 лет
4	Тренироваться, чтобы тренироваться	Девочки 11–15 лет Мальчики 12–16 лет
5	Тренироваться, чтобы соревноваться	Девушки 15–21 год Юноши 16–23 года
6	Тренироваться, чтобы побеждать	Девушки 18 лет и старше Юноши 19 лет и старше
7	Быть активным по жизни	Участники любых возрастов

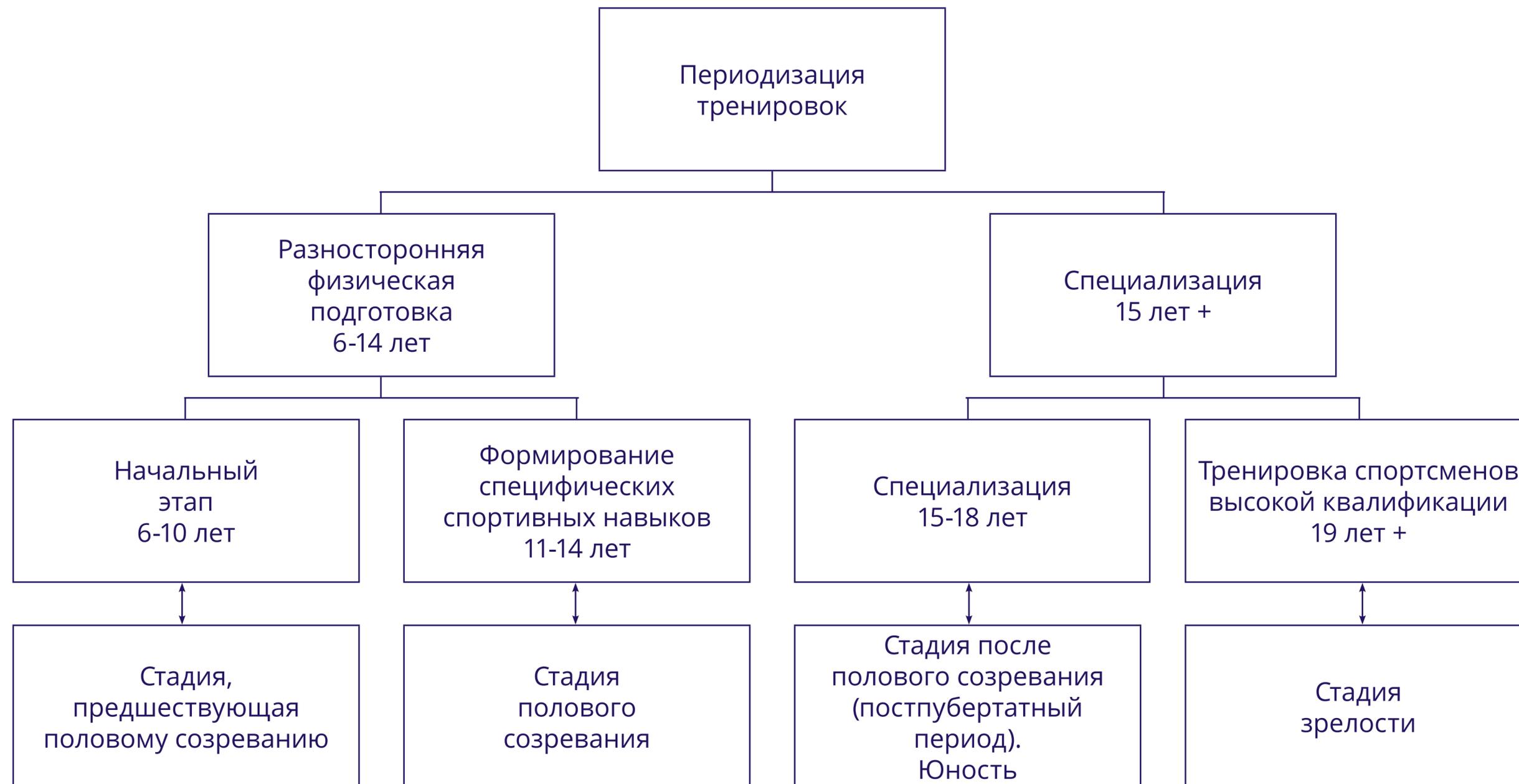


Схема «Периодизация долгосрочного тренировочного процесса»

Перепечатано с разрешения автора - Т. О. Бомпа, «Периодизация: теория и методология тренинга» (Т. О. Bompa, «Periodization: Theory and methodology of training». (Champaign, IL: Human Kinetics), 258.



Физиологические аспекты развития детей и подростков

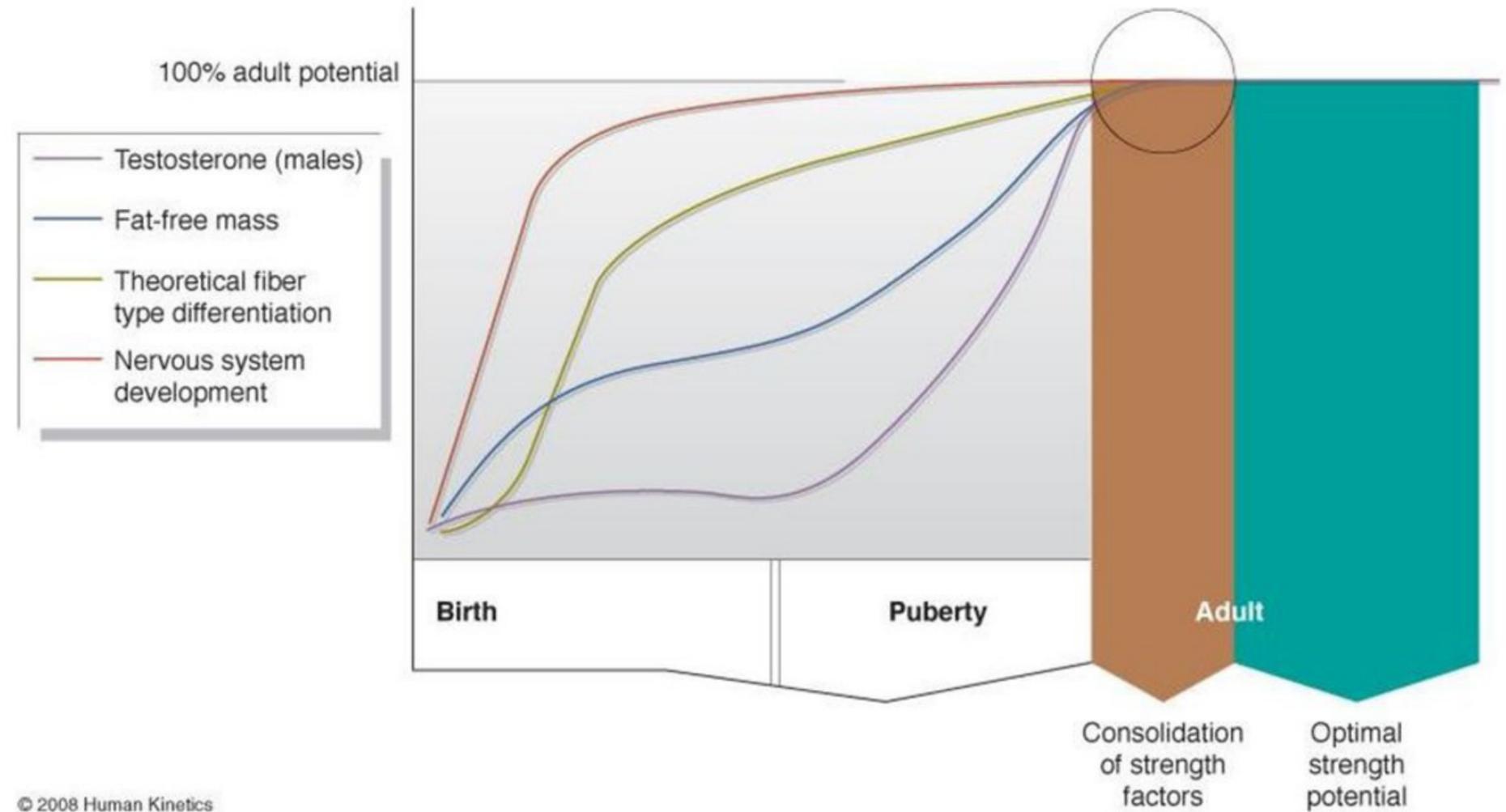
- Дети не являются мини-взрослыми. Это означает, что наше понимание методов тренировки должно быть ориентировано на ребенка.
- Необходимо понимать процесс роста и развития, который происходит в дошкольном и подростковом возрасте, чтобы развитие физической формы детей и подростков осуществлялось безопасным, прогрессивным и приятным образом.

- Молодой игрок в начале пубертатного периода не будет иметь таких же физиологических возможностей адаптироваться к силовой тренировке, как у взрослого зрелого игрока или прошедшего пубертатный период юноши.

- В возрасте 5–6 лет происходит так называемый «полуростовой скачок», в результате которого ребенок достигает примерно 70% длины тела взрослого; рост происходит преимущественно за счет удлинения конечностей.
- В 13–15 лет пубертатный скачок роста происходит как за счет удлинения туловища, так и за счет удлинения конечностей.
- Чередование периодов роста и дифференцировки служит естественным биологическим маркером этапов возрастного развития, на каждом из которых организм имеет специфические особенности, **никогда не встречающиеся в таком же сочетании на любом из других этапов.**

Развивая физические качества наряду с двигательными, необходимо помнить о неравномерности развития органов и систем детского организма, обеспечивающих реализацию физических возможностей.

На скорость развития влияет биологический возраст.



Reprinted, by permission, from Kraemer, et al., 1989.

At Birth

6 Years Old

14 Years Old



ОНЛАЙН-КУРС «ТРЕНЕР-СУДЬЯ ПО ТЭГ-РЕГБИ — ЛИЦЕНЗИЯ D»
ВВЕДЕНИЕ В ДОЛГОСРОЧНУЮ ПРОГРАММУ РАЗВИТИЯ ИГРОКА

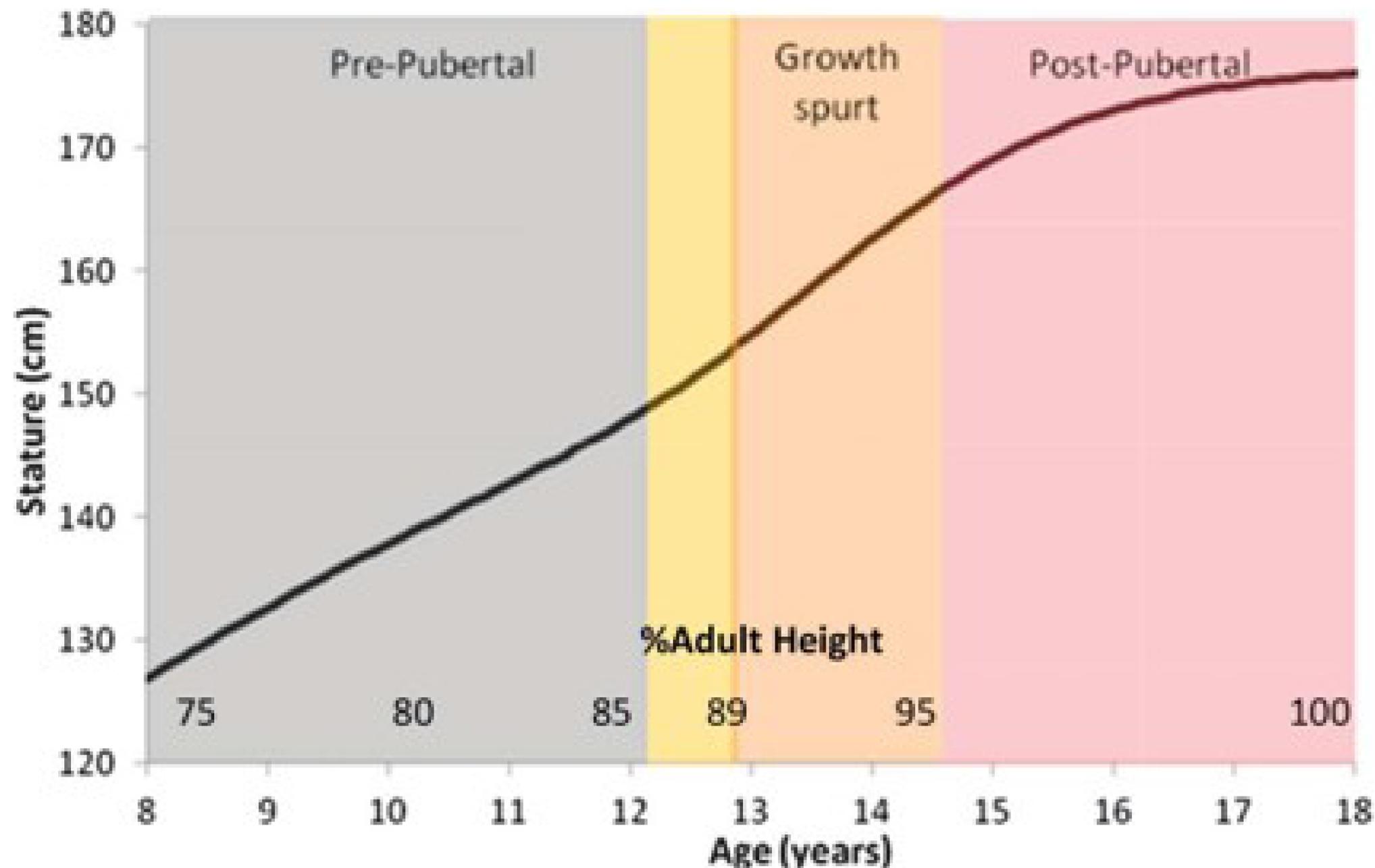


- Пубертатный скачок роста, связанный с резким изменением пропорций тела и удлинением конечностей, приводит обычно к временной дискоординации движений (обычно в возрасте 13–14 лет).



Скачок в росте (пиковая скорость роста)

- Как правило, скачок роста возникает у девочек между 12 и 13 годами (но может варьироваться от 10 до 15 лет); у мальчиков — в возрасте между 13 и 14 годами (это может в действительности произойти между 11 и 15).
- Скорость роста во время подросткового гормонального всплеска колеблется от 5 до 11 см у мальчиков и от 5 до 9 см у девочек.



На этапе скачка роста увеличивайте количество координационных упражнений



FIGURE 104



FIGURE 105



FIGURE 106



FIGURE 107



FIGURE 108



Биологический возраст

- Для оценки биологического возраста сравнивают индивидуальные величины показателей функций различных тканей, органов и систем исследуемого человека со средними величинами этих показателей, характерными для населения, длительно проживающего на той же территории. На этой основе делается заключение о том, в какой степени старение индивидуума соответствует популяционному эталону.
- Чем больше биологический возраст в процессе старения соответствует календарному, тем старше индивидуум. И, наоборот, чем более выражено биологический возраст отстает от календарного, тем моложе данный индивидуум. В первом случае имеет место ускоренное, а во втором — задержанное старение.

Отталкиваясь от степени выраженности или отсутствия вторичных половых признаков в период полового созревания, необходимо выделять:

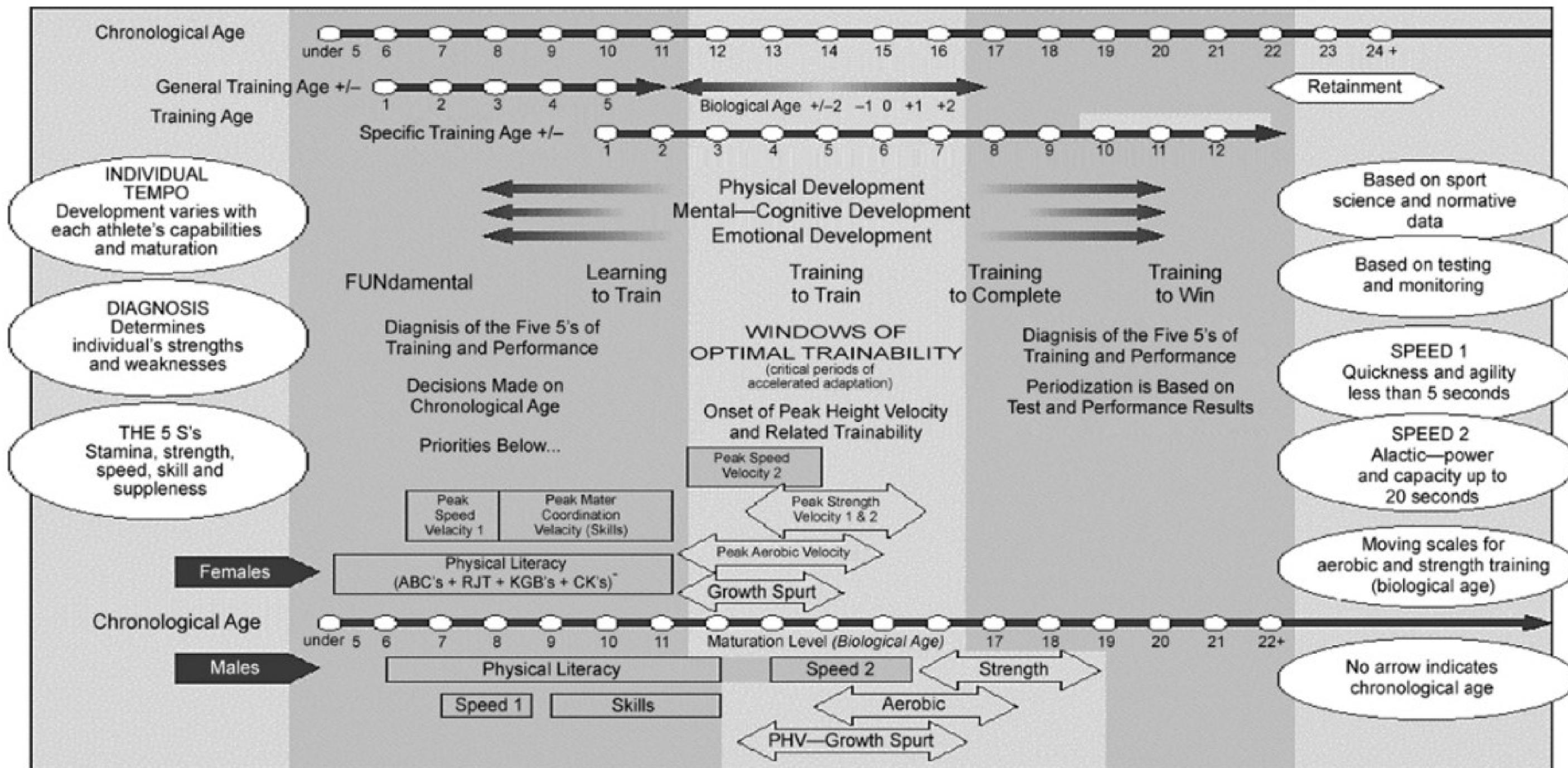
- Акселератов — детей с ускоренным физическим развитием,
- Ретардантов — детей с замедленным физическим развитием.





ОНЛАЙН-КУРС «ТРЕНЕР-СУДЬЯ ПО ТЭГ-РЕГБИ — ЛИЦЕНЗИЯ D»
ВВЕДЕНИЕ В ДОЛГОСРОЧНУЮ ПРОГРАММУ РАЗВИТИЯ ИГРОКА



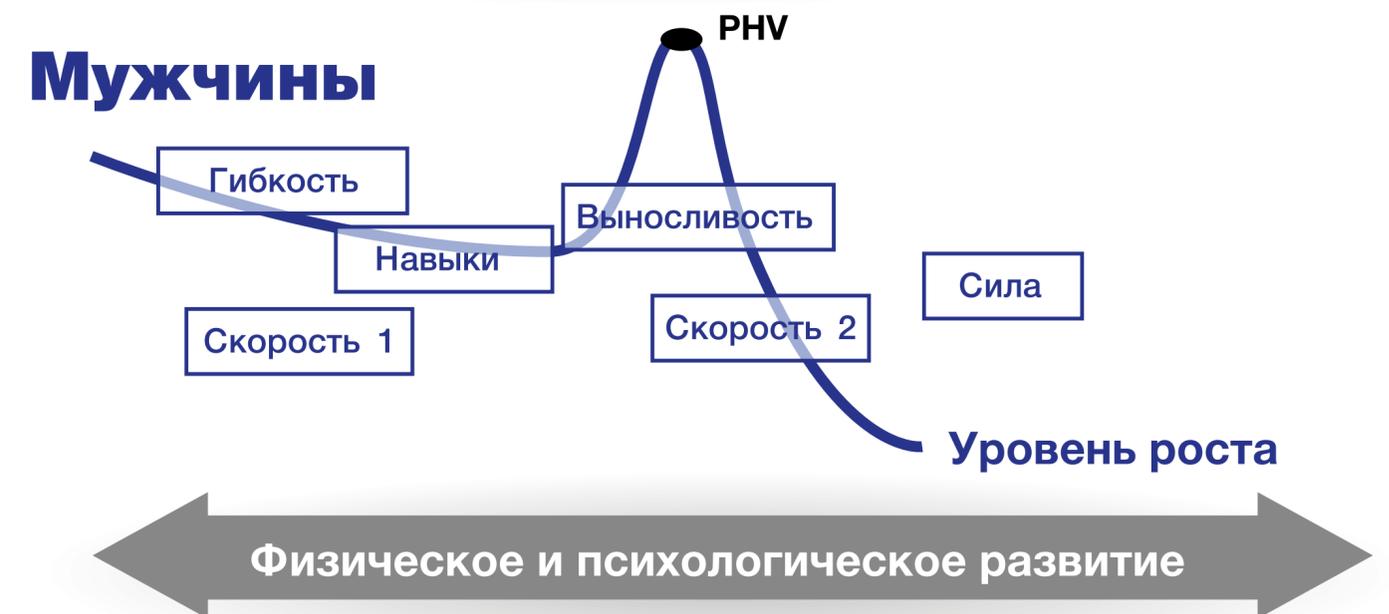
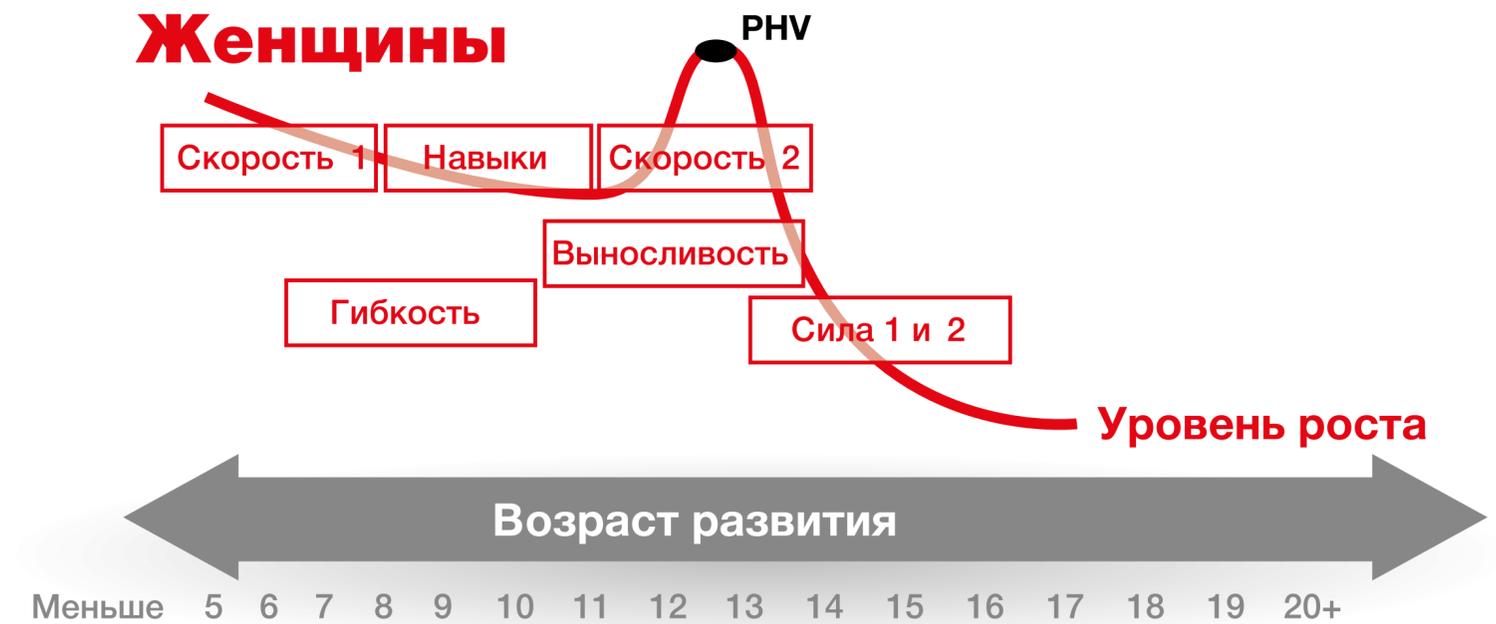


*ABC's – Agility Balance Coordination Speed + RJT = Run Jump Throw + KGB's = Kinesthesia Gliding Bouyance Striking with object + CK's = Catching Kicking Striking with body

Figure 1. Adaptation to training and optimal trainability (adapted from Balyi & Way, 2002; in Balyi & Hamilton, 2004).

Чувствительные периоды развития детей

Ростовесовые показатели и физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Вес						+	+	+	+		
Сила максимальная							+	+		+	+
Быстрота		+	+	+					+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+
Скоростная выносливость									+	+	+
Анаэробные возможности (гликолитические)									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			



Подбор методов и средств для работы на каждом из этапов _____

8–11 лет

- Дети начальных классов еще не могут поддерживать усилие на высоком уровне, так как они не умеют точно дифференцировать степень мышечного напряжения.
- Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств должны носить динамический характер (игровой, эстафеты).
- Наиболее важным моментом в физической подготовке школьников младших классов является развитие у них такого качества, как ловкость.
- Установлено, что с 7 до 11–12 лет в развитии координации движений происходят значительные изменения.
- В 8–11 лет подвижность нервно-мышечной системы достигает высокого развития, происходит улучшение способности к дифференцированию со стороны анализаторов.
- Упущенные возможности в развитии ловкости у школьников этого возраста наверстать в последующих классах практически очень трудно, а иногда и невозможно.

Средства развития физических качеств

- Развитие ловкости: эстафеты с преодолением препятствий, игры с мячом, спортивными снарядами.
- Развитие гибкости, равновесия: гимнастические и акробатические упражнения.
- Развитие быстроты (с 7–9 лет), выносливости (7–8 лет): легкоатлетические упражнения, подвижные игры, простейшие единоборства.

Методы

- Педагогические методы
- Наглядный метод, как основной
- Словесный метод

Методы, направленные на развитие физических качеств:

- Игровой метод
- Круговой метод

11–15 лет

- В 5–6 классах большой разницы в уровне физической подготовки мальчиков и девочек не наблюдается.
- Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений.
- Подростки готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движения, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий.
- К 13–15 годам почти завершается формирование двигательного анализатора. Повышается роль зрения в ориентировании в пространстве. Способность точности воспроизведения мышечных напряжений продолжает развиваться до 16 лет и достигает почти максимума. К 15 годам улучшается способность учащихся поддерживать постоянную скорость в сложнокоординированных упражнениях.

Средства развития физических качеств

- Развитие ловкости: эстафеты с преодолением препятствий, игры с мячом, спортивными снарядами.
- Развитие выносливости, силы (с 13–14 лет), статической выносливости (с 13–15 лет): простейшие единоборства.
- Развитие гибкости, равновесия: гимнастические и акробатические упражнения.



Методы

- Педагогические методы
- Словесный/наглядный

Методы, направленные на развитие физических качеств:

- Метод строго регламентированных упражнений
- Игровой метод
- Круговой метод
- Соревновательный метод

Пример построения тренировочного занятия

- Разминка:
 - Аэробная — 7 минут
(например, бег трусцой с элементами упражнений на внимательность, изменение направления бега по сигналу, равномерные упражнения с мячом и т.д.)
 - Активная (беговые упражнения) — 5 минут
(упражнения на увеличение подвижности в суставах, динамическая растяжка мышц);

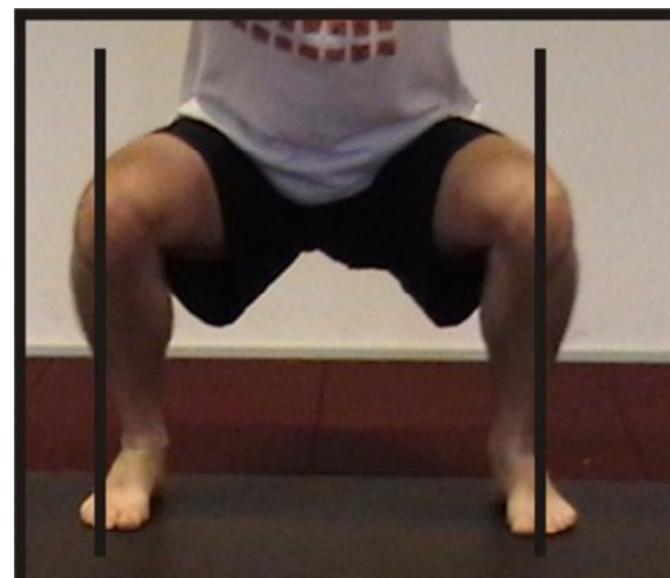
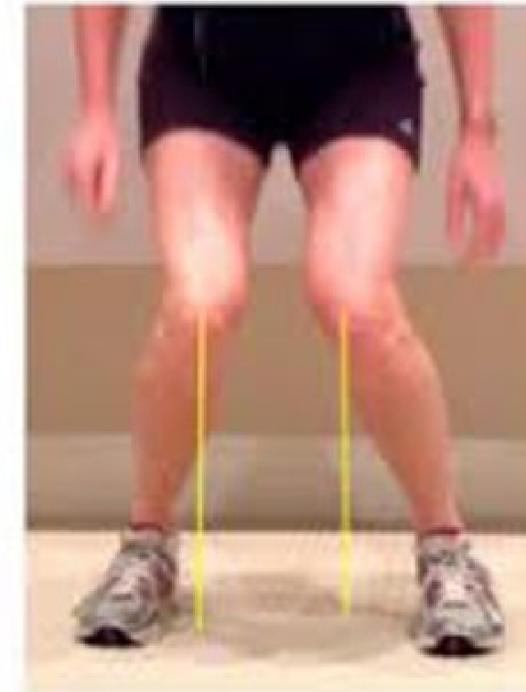
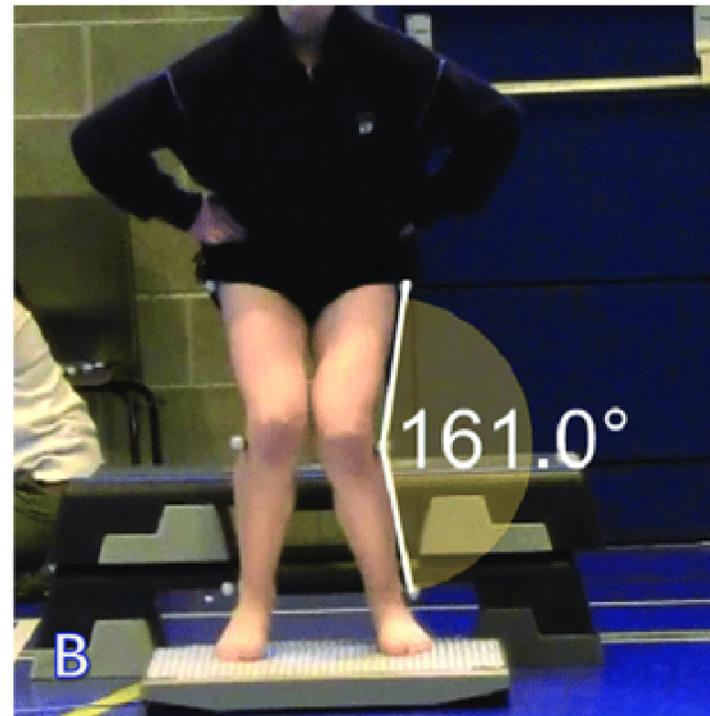
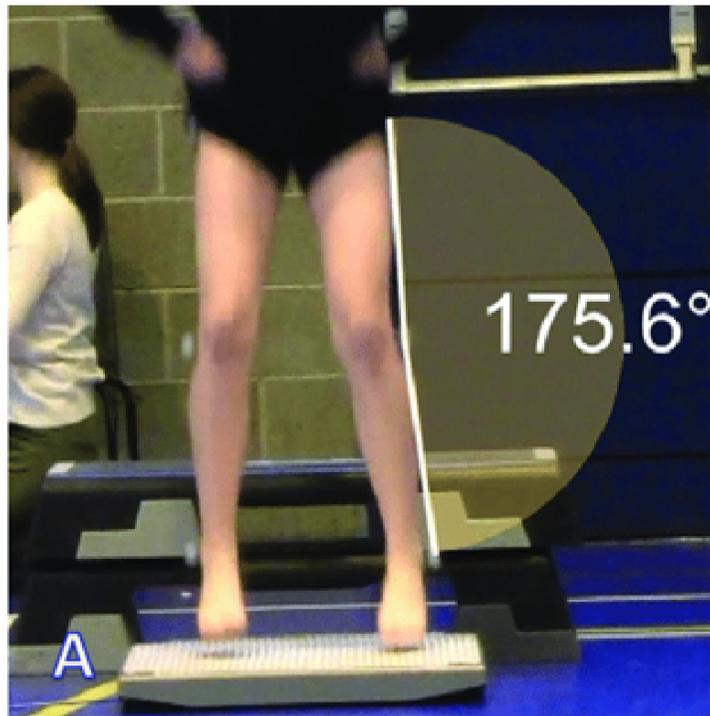
Пример построения тренировочного занятия

- **Обучение технико-тактическому навыку** (строго регламентированные упражнения с показом и объяснением) — 30–35 минут;
- **Закрепление навыка** (выполнение движений в усложненной ситуации) — 5–10 минут (например, обучение передаче мяча партнеру без оппозиции, передача мяча с оппозицией);
- **Развитие физических качеств** — 10–15 минут (приседания, выпады, «лодочка», медвежья ходьба, перетягивание каната, броски набивного мяча от груди, прыжки);
- **Подвижные игры** — 5–10 минут;
- **Игры** с различными условиями (большое поле, мало игроков, маленькое поле — много игроков, «квадраты» и т. д.);
- **Заключительная часть** — 5–10 минут;
- **Заминка** (легкая пробежка, растяжка);
- **Подведение итогов** тренировки.



Используйте логику в обучении движениям

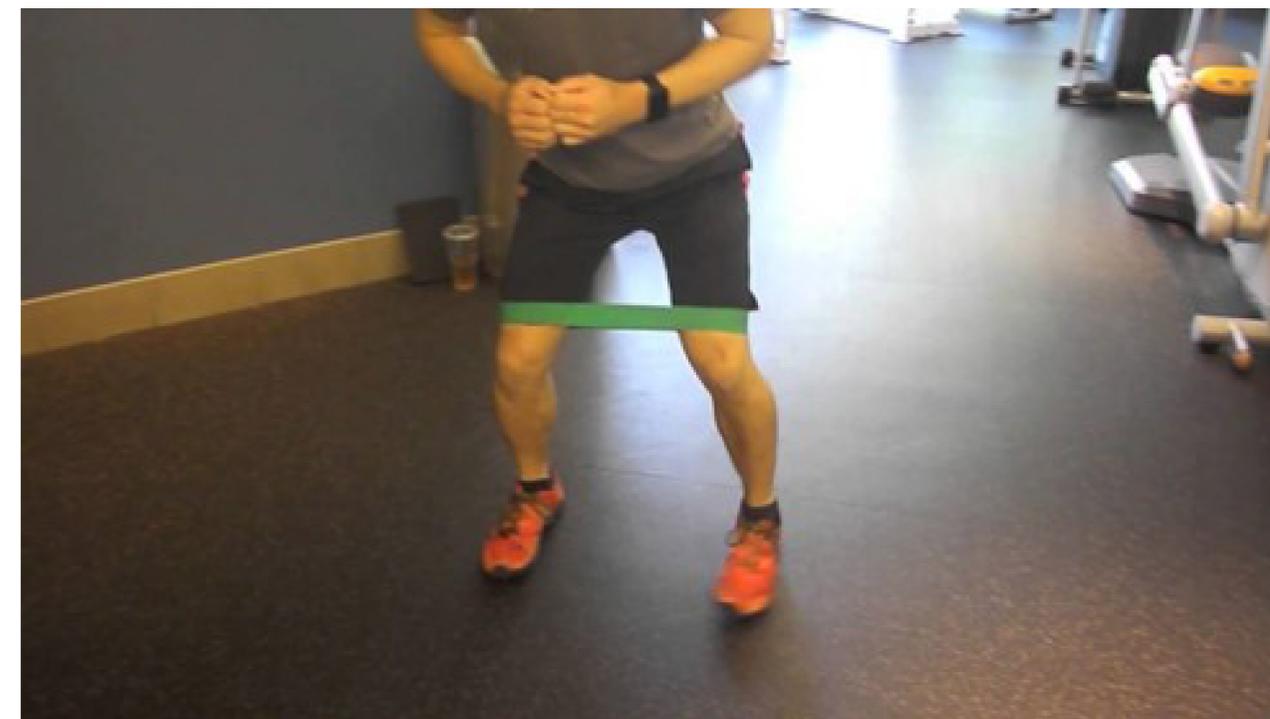




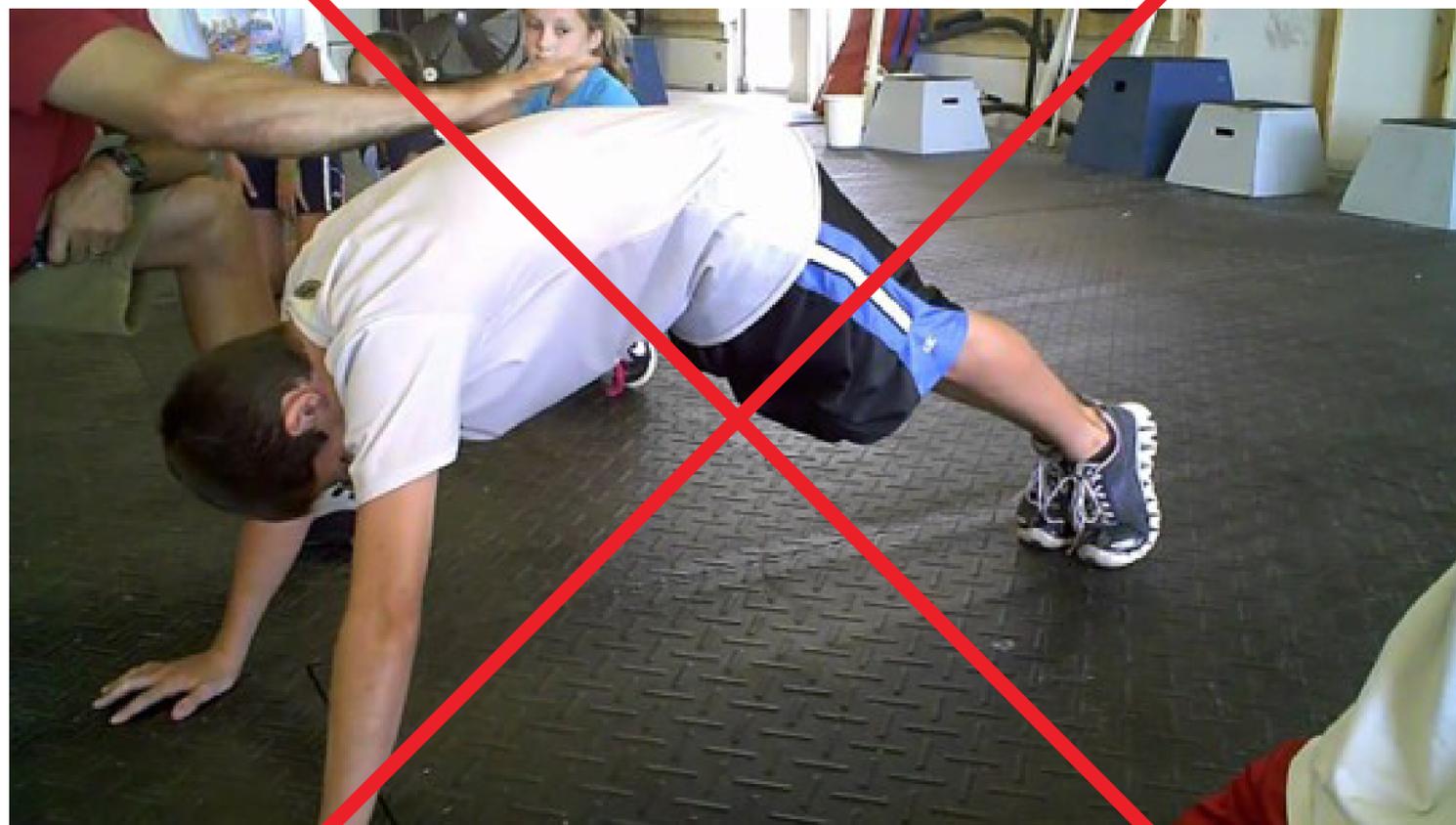
Good



Bad

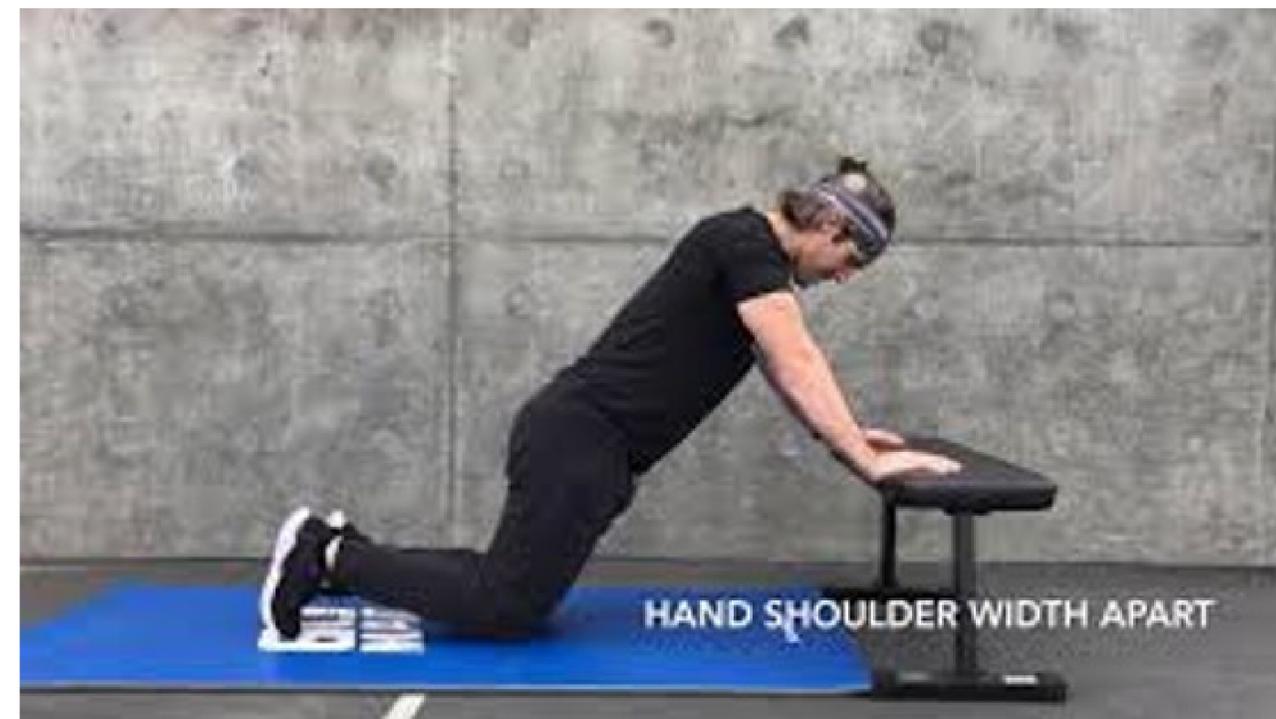








Kneeling Push-up



Батарея тестов для оценки физических качеств

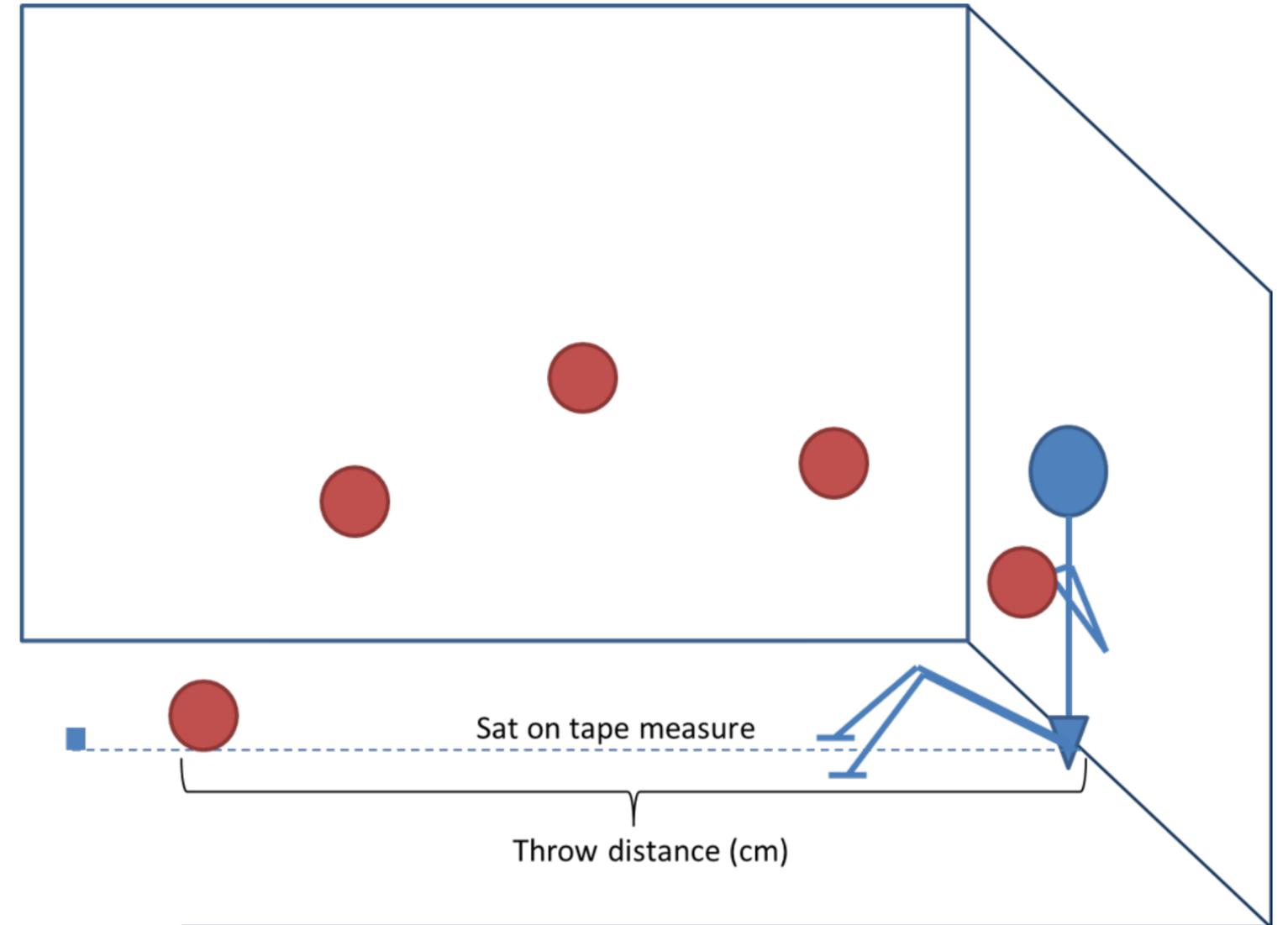


Тесты	Основной компонент оценки	Комментарии
Бросок медицинского мяча от груди сидя	Мышечная сила/мощность	«Взрывная» сила мышц верхних конечностей
Прыжок в длину с руками на поясе	Мышечная сила/мощность	«Взрывная» сила мышц нижних конечностей
Йо-йо тест/Бронко/800–1000 метров	Выносливость	Оценка максимального потребления кислорода
Спринт 30 метров	Скоростные способности	Скорость реакции, подвижность суставов, время реакции
Иллинойс тест	Ловкость/скорость/ координация	Скоростная выносливость, координация, скорость реакции
Баланс — тест на одной ноге	Координация	Координация, вестибулярный аппарат

Бросок мяча от груди сидя

- Позволяет оценить силу и мощность верхних конечностей.
- Выполняется сидя, для исключения движения туловищем возможно делать сидя у стены.
- Вес медицинского мяча — от 2 до 4 кг.
- 2–3 попытки.
- Записывается лучший результат.

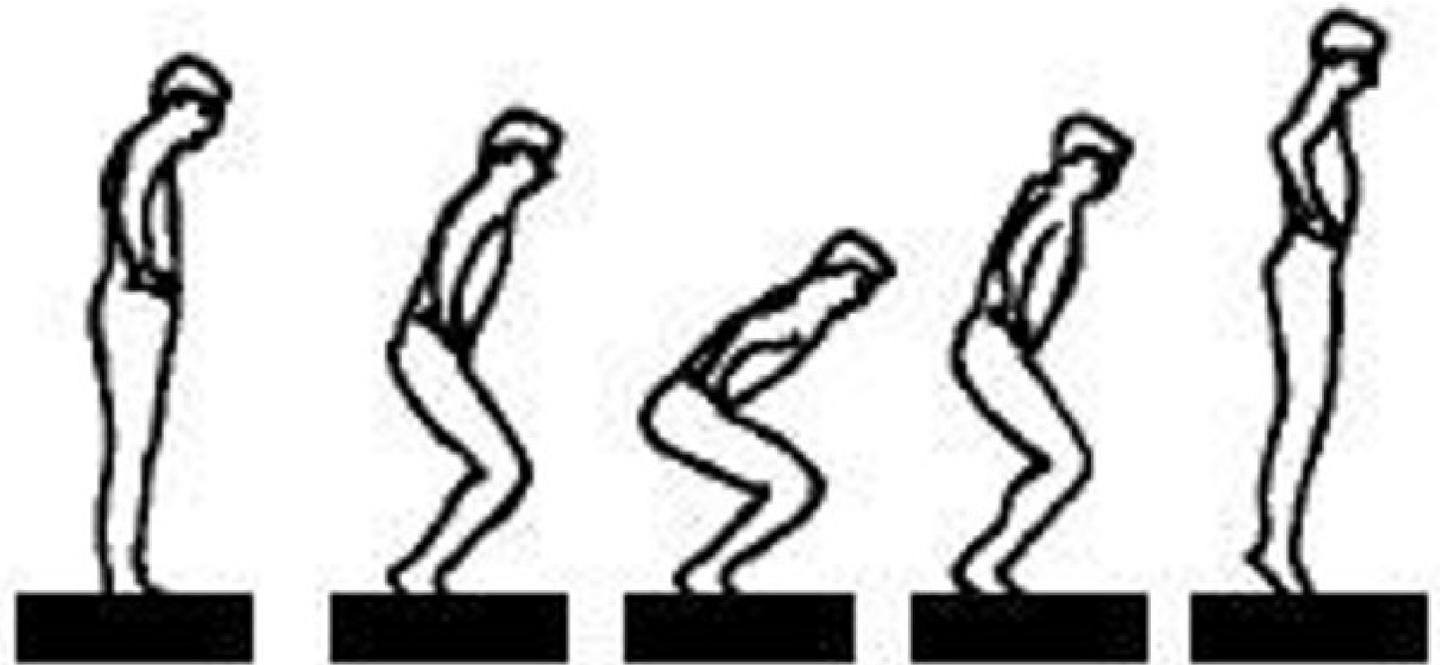
<https://www.youtube.com/watch?v=vj80bmsb-5w>



Прыжок в длину с руками на поясе

- Позволяет оценить силу и мощность нижних конечностей.
- Тест выполняется аналогично «классическому» прыжку в длину.
- 2–3 попытки.
- Записывается лучший результат.

<https://www.youtube.com/watch?v=n0UeHxglMJ4>



Йо-йо тест

- Интервальный бег.
- Необходимо использовать средство для воспроизведения звука (музыкальная колонка) и запись со звуковым сигналом.
- Начальная скорость составляет 10 км/ч и с каждым уровнем повышается, что выражается в сокращении промежутков между сигналами.
- Если спортсмены не успевают добежать до линии старта, дается два голосовых предупреждения, после которого спортсмен снимается с дистанции, и его результат записывается.

Формула для расчета максимального потребления кислорода:

$$YYIR1 \text{ test: } V\dot{O}_2 \text{ max (mL} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}) = IR1 \text{ distance (m)} \times 0.0084 + 36.4$$

https://www.youtube.com/watch?v=nkOk_P5VnOA

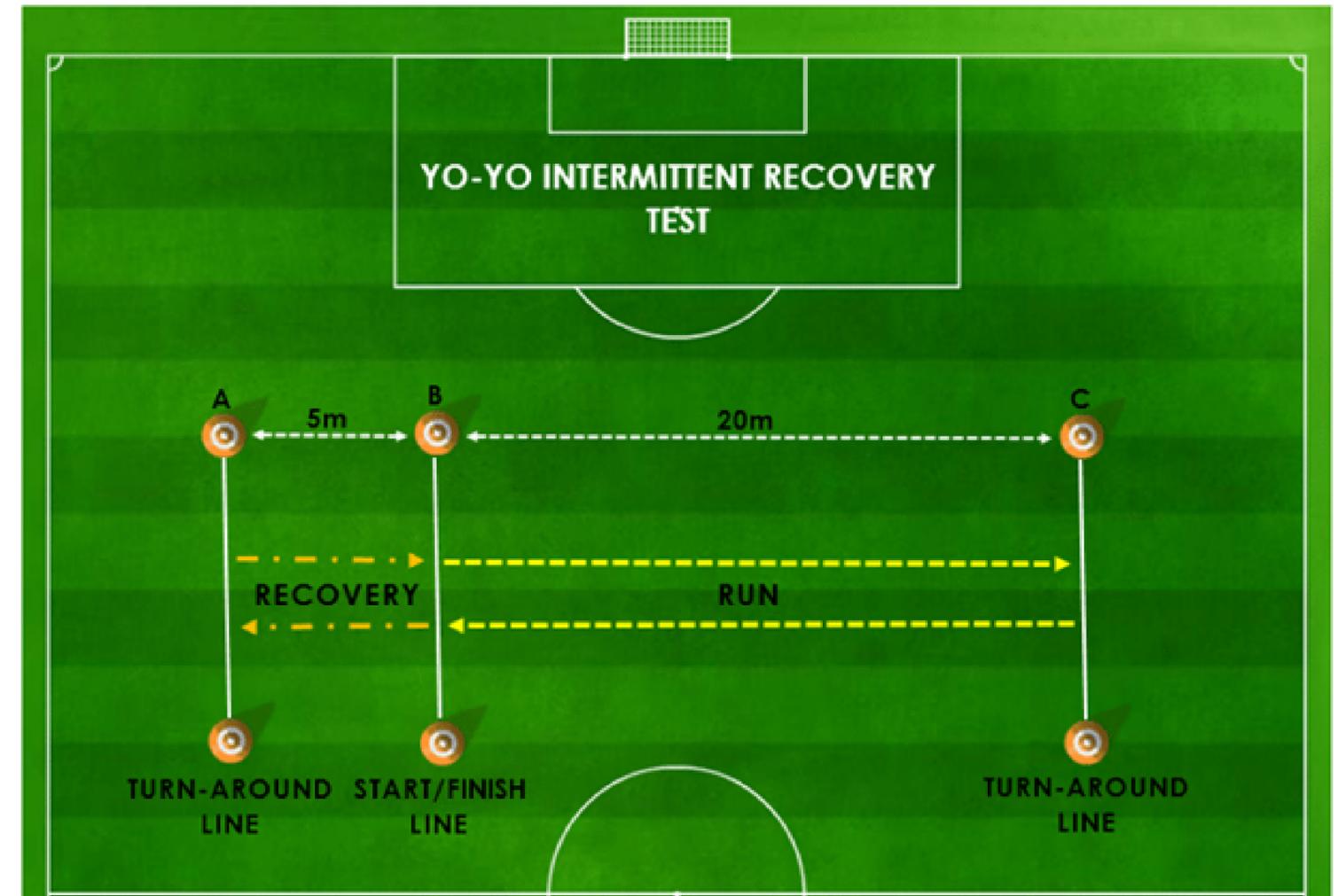


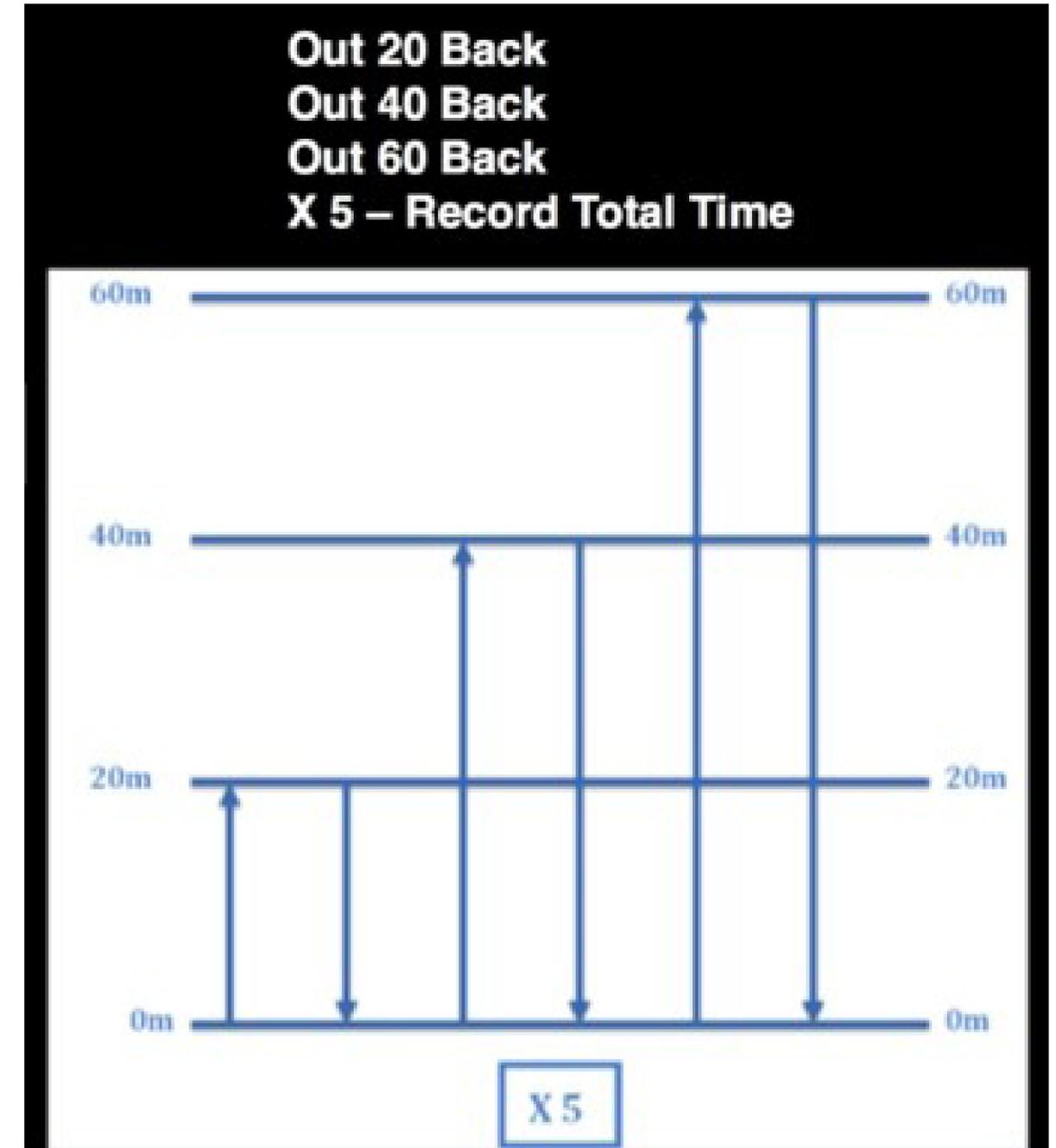
Figure 1. The setup for the Yo-Yo Intermittent Recovery Test.

Бронко тест

- Челночный бег.
- По команде атлеты стартуют, бегут 20 метров, возвращаются на линию старта, не останавливаясь, бегут до 40-метровой отметки, возвращаются на старт, бегут до 60 метров, возвращаются на старт и опять начинают 20–40–60 м, и так 5 раз.
- Атлеты финишируют на линии старта.

Формула расчета максимальной аэробной скорости:

$$MAC \text{ (м/с)} = 1200 / (\text{время в сек.} - 20.3)$$

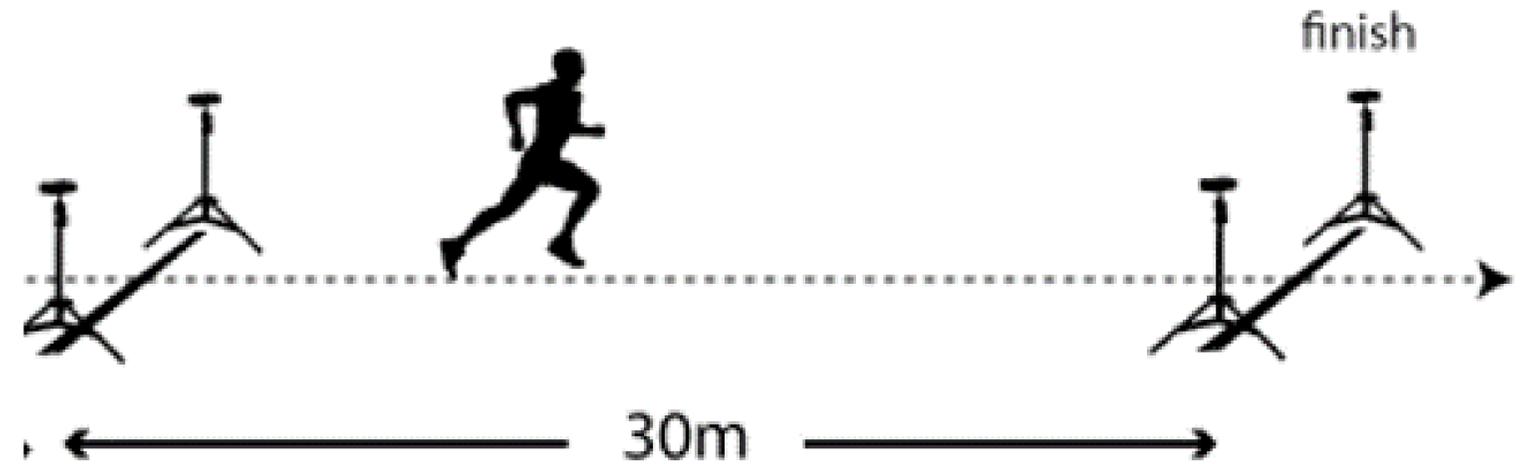


Спринт 30 метров

Начинать за 30 см от стартовой линии; тот, кто замеряет, берет время по первому шагу испытуемого и фиксирует по пересечению финишной линии телом испытуемого.

Результат (сек./30 (М) = М/С

Км/ч = м/с * 3600



Иллинойс тест

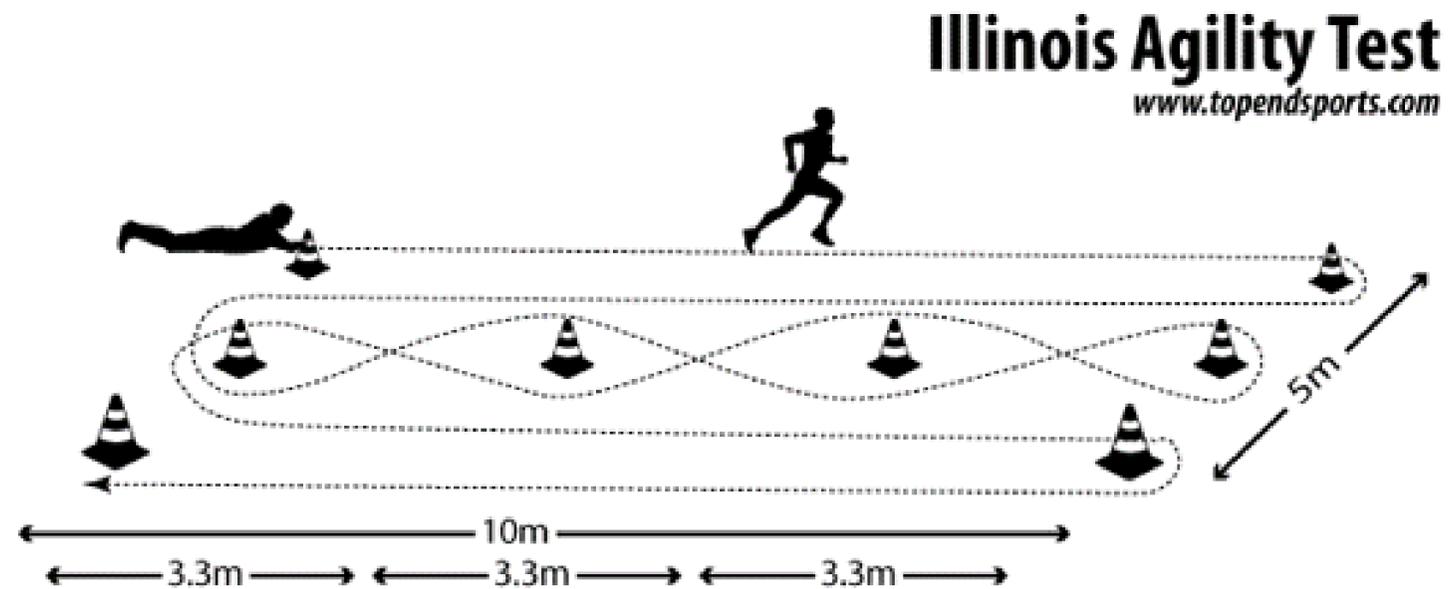


Таблица — Нормы Иллинойс теста (в секундах) для мужчин и женщин

Категория	Мужчины	Женщины
Превосходно	<15.2	<17.0
Хорошо	15.2–16.1	17.0–17.9
Средне	16.2–18.1	18.0–21.7
Удовлетворительно	18.2–18.3	21.8–23.0
Плохо	>18.3	>23.0

<https://www.youtube.com/watch?v=wIhCRhFOnCM>

Reprinted from Roozen 2004

Баланс на одной ноге

- С помощью этого теста тренер пытается оценить способность стабилизироваться на одной ноге в статической вертикальной позе. Это требует мышечной стабильности и подвижности бедер и лодыжек.
- Чтобы выполнить тест, ребенку необходимо поставить ноги вместе, а руки вытянуть вдоль туловища.
- Затем попросите ребенка поднять правую ногу вверх, пока бедро и колено не согнутся на 90 градусов. Когда ребенок поднимает колено, попросите отвести руки от тела до уровня плеч и удерживать их в этом положении.
- Попросите ребенка сохранять правильную осанку и баланс в течение не менее 10 секунд. Повторите упражнение на другой ноге.



Формула оценки темпов прироста показателей физических качеств детей дошкольного и школьного возрастов _____

$$W = \frac{100 \times (V_2 - V_1)}{0,5 \times (V_2 + V_1)}$$

Примечание:

W — прирост показателей темпов (%);

V₁ — исходный уровень;

V₂ — конечный уровень.

Например, ученик пробежал в сентябре 10 метров за 2,6 сек., а в мае — за 2,3 сек. Подставляя эти значения в формулу, получаем 12,24%.

Шкала оценки темпов прироста показателей физических качеств детей дошкольного и школьного возрастов

Темпы роста	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8%	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8–10%	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10–15%	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15%	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и целенаправленной системы физического воспитания

Ключевые технические навыки

Возраст 6-9 лет

- Цели: Развитие навыков;
 - **Навык: Обращение с мячом;**
 - Передачи мяча во всех направлениях;
 - Ловля мяча:
 - ловля низких мячей;
 - ловля высоких мячей;
 - ловля мячей над головой;
 - ловля мяча в прыжке.
- **Навыки атакующих действий:**
 - уклонения от защитников.
- **Навыки игры в защите:**
 - что такое контакт? (не используется в тэг-регби);
 - как захватывать? (не используется в тэг-регби);
 - как падать? (не используется в тэг-регби).
- **Командная работа:**
 - как атаковать и защищаться в команде;
 - развитие коммуникационных навыков.
- **Поддерживать движение на тренировке. Взаимодействие всех занимающихся. Удовольствие.**

Ключевые технические навыки

Возраст 9-12 лет

- **Обращение с мячом:**

- Передачи:
 - перекрестные;
 - подбросы;
 - вкладывания.

- **Ловля мяча:**

- ловля низких мячей;
- ловля высоких мячей;
- ловля мячей над головой;
- ловля мяча в прыжке.

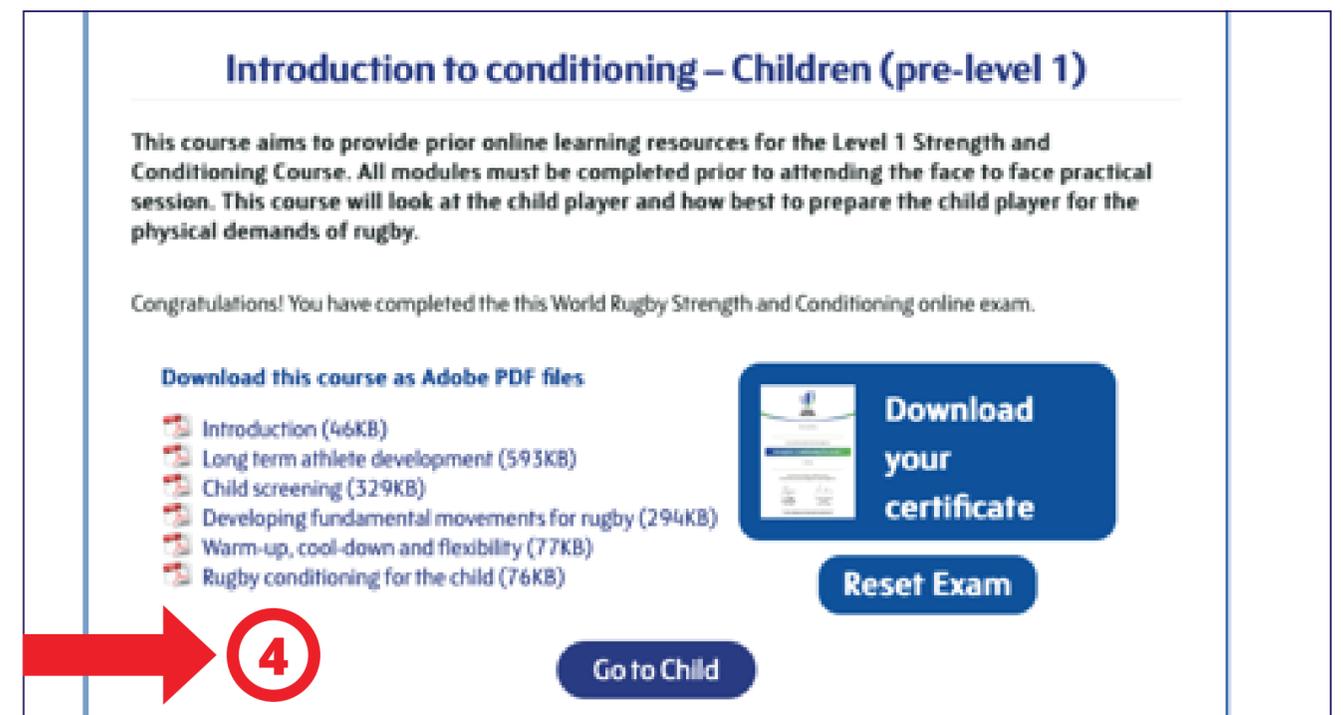
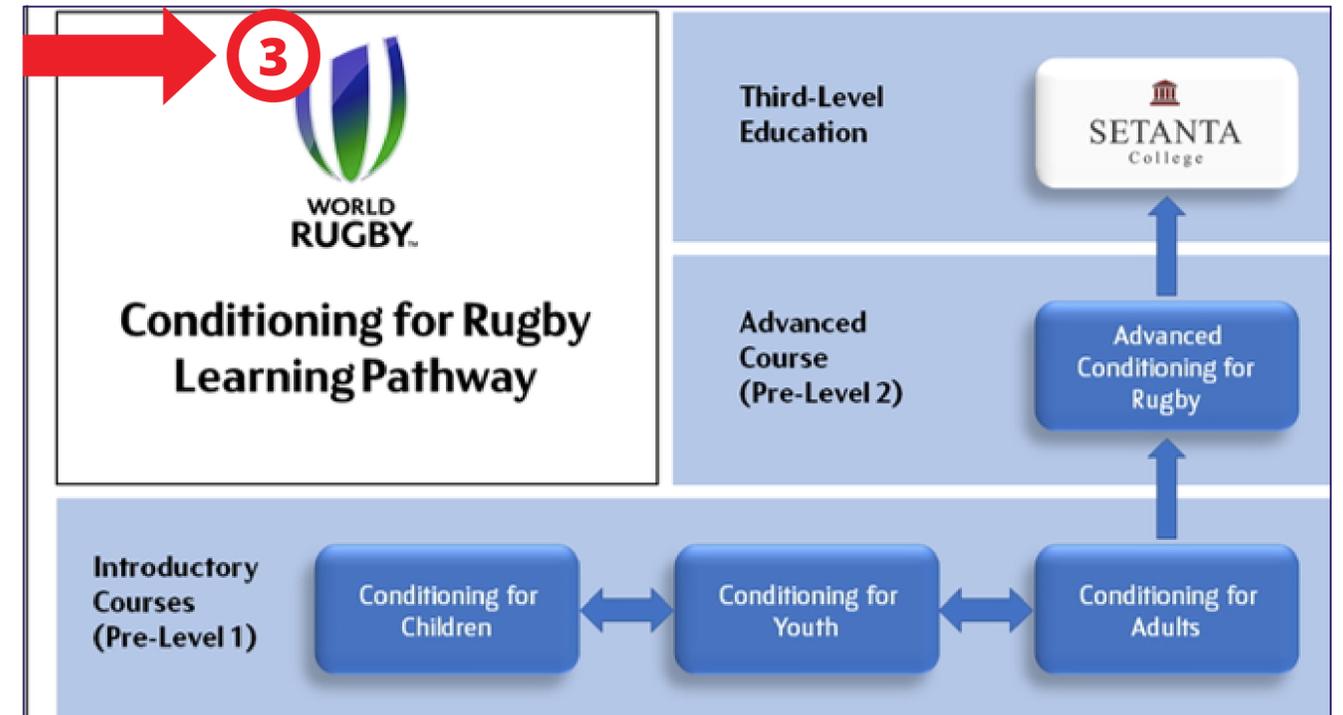
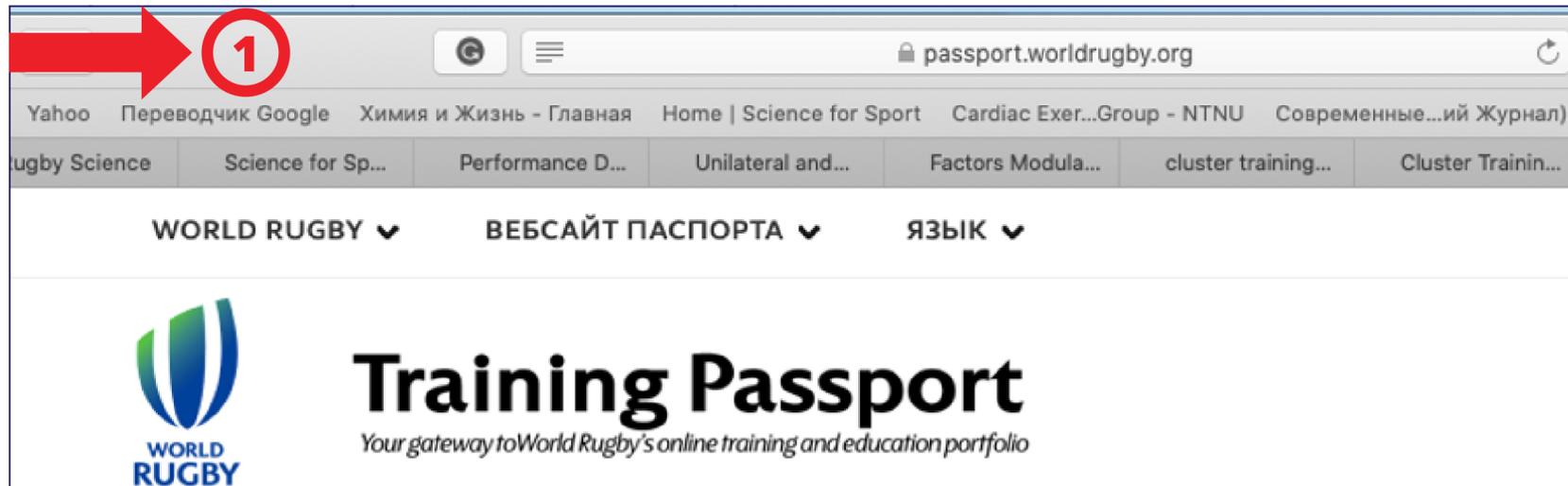
- **Быть способным поддержать партнера после передачи мяча.**

- **Навыки игры в атаке:**

- уметь уклоняться от защиты;
- реагировать на перемещение других игроков, уметь распознавать и атаковать пространство.

- **Навыки игры в защите:**

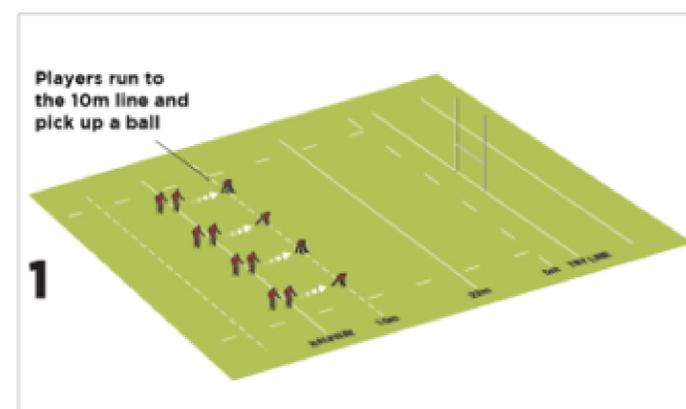
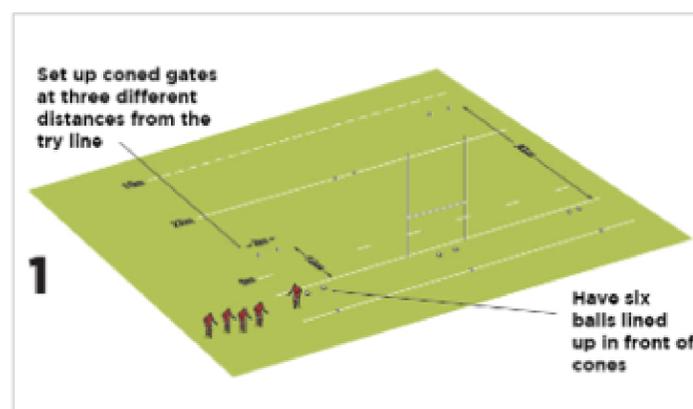
- захваты индивидуальные, передние, боковые, уступающие (не используется в тэг-регби);
- движение вперед в защите;
- умение защищаться в команде.



JOIN NOW FOR FREE

30 DAYS FREE

fun rugby games for 12 to 15 year olds



LATEST ACTIVITIES

Get more from these four great adaptive games

RTP: Four corners

Great player pre-session questions for Ready 4 Rugby

Counter attack

Buddy, buddy

Roundup Rodeo Ep17: Reviewing last week's pick of the pods & webinars

Adaptive games: A coaching guide to "Patriots Touch"

The ever-changing channel

RTP Pairs support: Great for

academyrugby.ru

Москва, Новомосковская улица, 15А с1 | 8 (800) 550 22 17 | go.rugbyacademy@gmail.com | ЗАДАТЬ ВОПРОС | ВОЙТИ

АКАДЕМИЯ РЕГБИ «ЦЕНТР» ФЕДЕРАЦИИ РЕГБИ РОССИИ

Лицензия на осуществление образовательной деятельности №040888 серия 77/03 от 5 августа 2020г.

АКАДЕМИЯ | УЧЕБНЫЕ ПРОГРАММЫ | ОКЛАЙН - АКАДЕМИЯ | СЕКЦИИ И ШКОЛЫ | РАСПИСАНИЕ КУРСОВ | КОНТАКТЫ

АКАДЕМИЯ РЕГБИ «ЦЕНТР»
 Центр современных спортивных компетенций Федерации регби России.

Перевести RU | Яндекс.Переводчик

РЕГБИ РОССИИ | ВЫСШЕЕ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СПОРТЕ | ОНЛАЙН - КАРТА ШКОЛ | Онлайн регистрация игроков и клубов

НОВОСТИ

Курс Криса Дженкинса для тренеров по регби. Лекция 2. Высоко-эффективная физиотерапия и медицинский персонал в регби.

Курс Криса Дженкинса для тренеров по регби. Лекция 1. Медицина и физиотерапия: Травмы в регби.

Онлайн-семинар для тренеров по физической... 263 просмотра • Трансляция закончилась 3

Первая медицинская помощь в регби. 34 просмотра • Трансляция закончилась 3

Введение в судейство тэг-регби 66 просмотров • Трансляция закончилась 3

Особенности современного урока физкультуры через... 45 просмотров • Трансляция закончилась 4

Введение в тэг-регби, история, принципы игры ... 76 просмотров • Трансляция закончилась 4

Онлайн-семинар для тренеров по физической... 296 просмотров • Трансляция закончилась 4

академия регби

ФИЛЬТРЫ

Academy Rugby Centre
 1,1 тыс. подписчиков • 117 видео
 Академия Регби - Центр современных спортивных компетенций Федерации Регби России. Наша Миссия: Поиск и ...

ПОДПИСАТЬСЯ

Новые видео на канале Academy Rugby Centre

Онлайн-семинар для тренеров по физической подготовке - Часть 5
 Academy Rugby Centre • 50 просмотров • Трансляция закончилась 17 часов назад
 Марк Беннетт - главный тренер по силовой и кондиционной подготовке мужской национальной сборной России по регби.
 Новинка

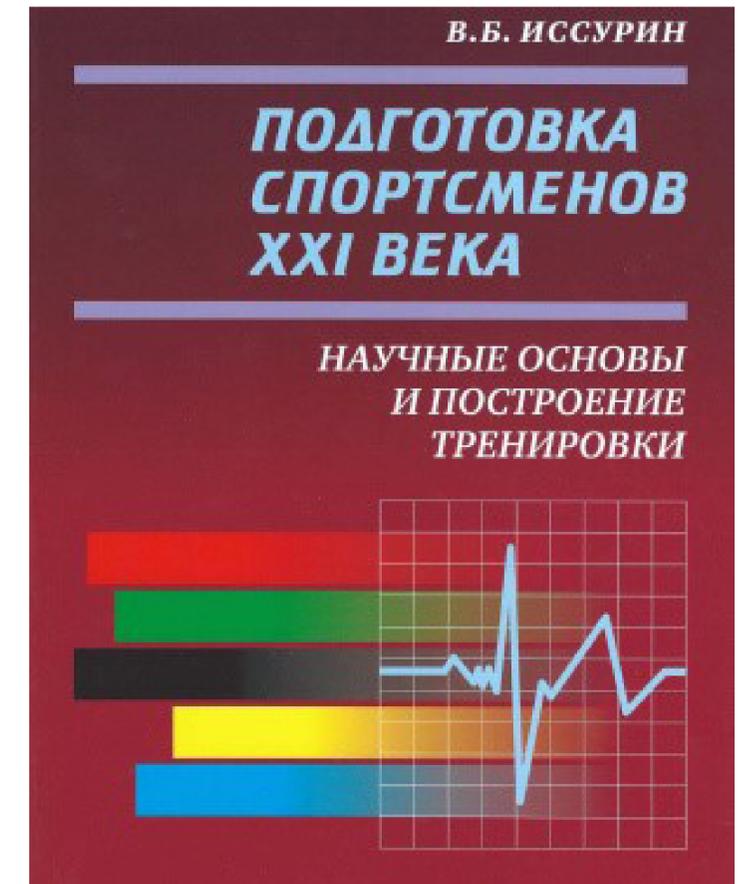
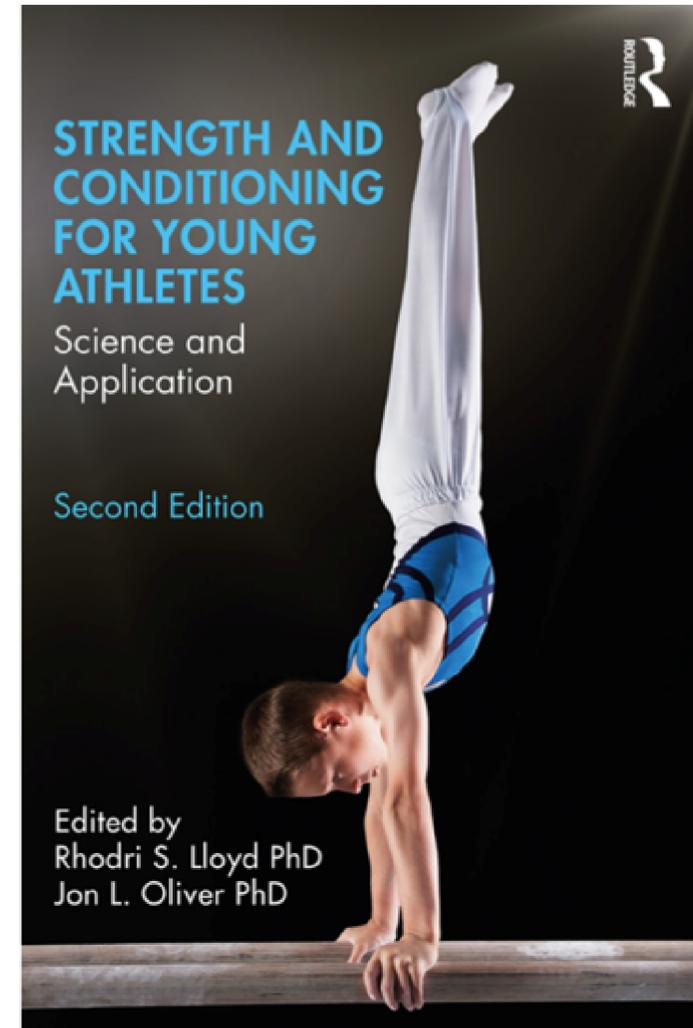
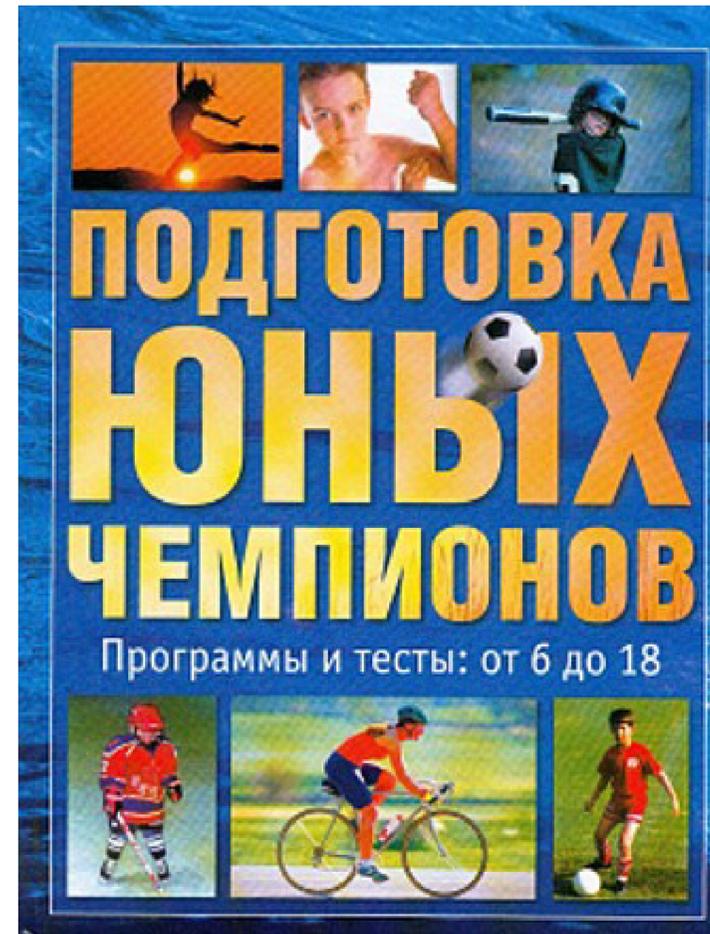
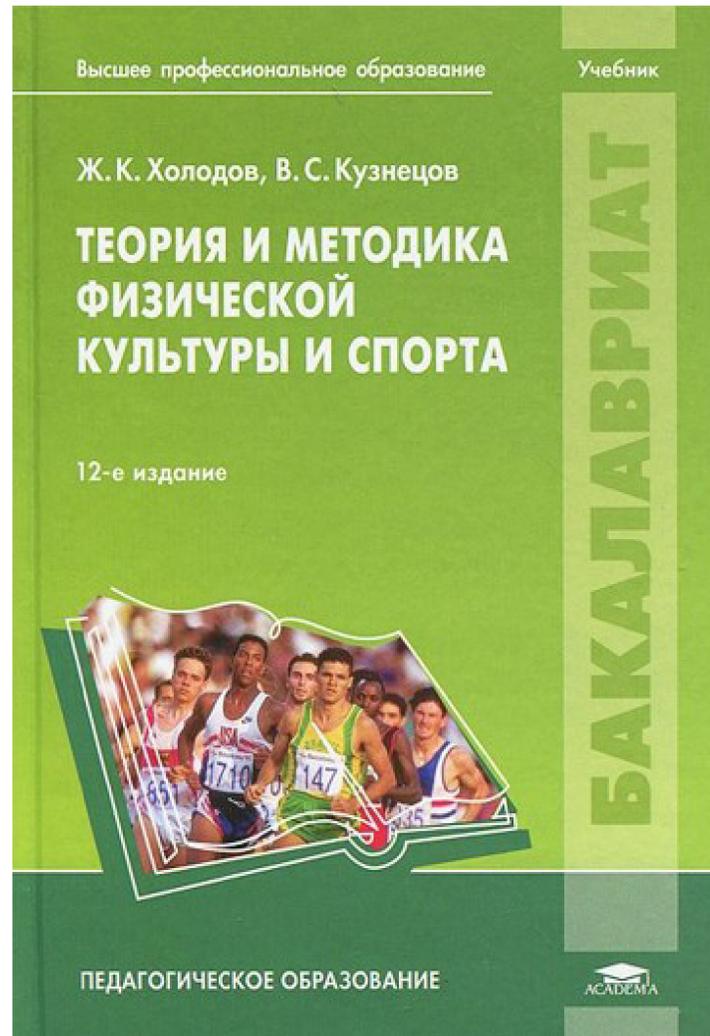
Судейский курс - "Лицензия С"
 Academy Rugby Centre • 52 просмотра • Трансляция закончилась 1 неделю назад

+ЕЩЕ 8

ОНЛАЙН-КУРС «ТРЕНЕР-СУДЬЯ ПО ТЭГ-РЕГБИ — ЛИЦЕНЗИЯ D»
ВВЕДЕНИЕ В ДОЛГОСРОЧНУЮ ПРОГРАММУ РАЗВИТИЯ ИГРОКА

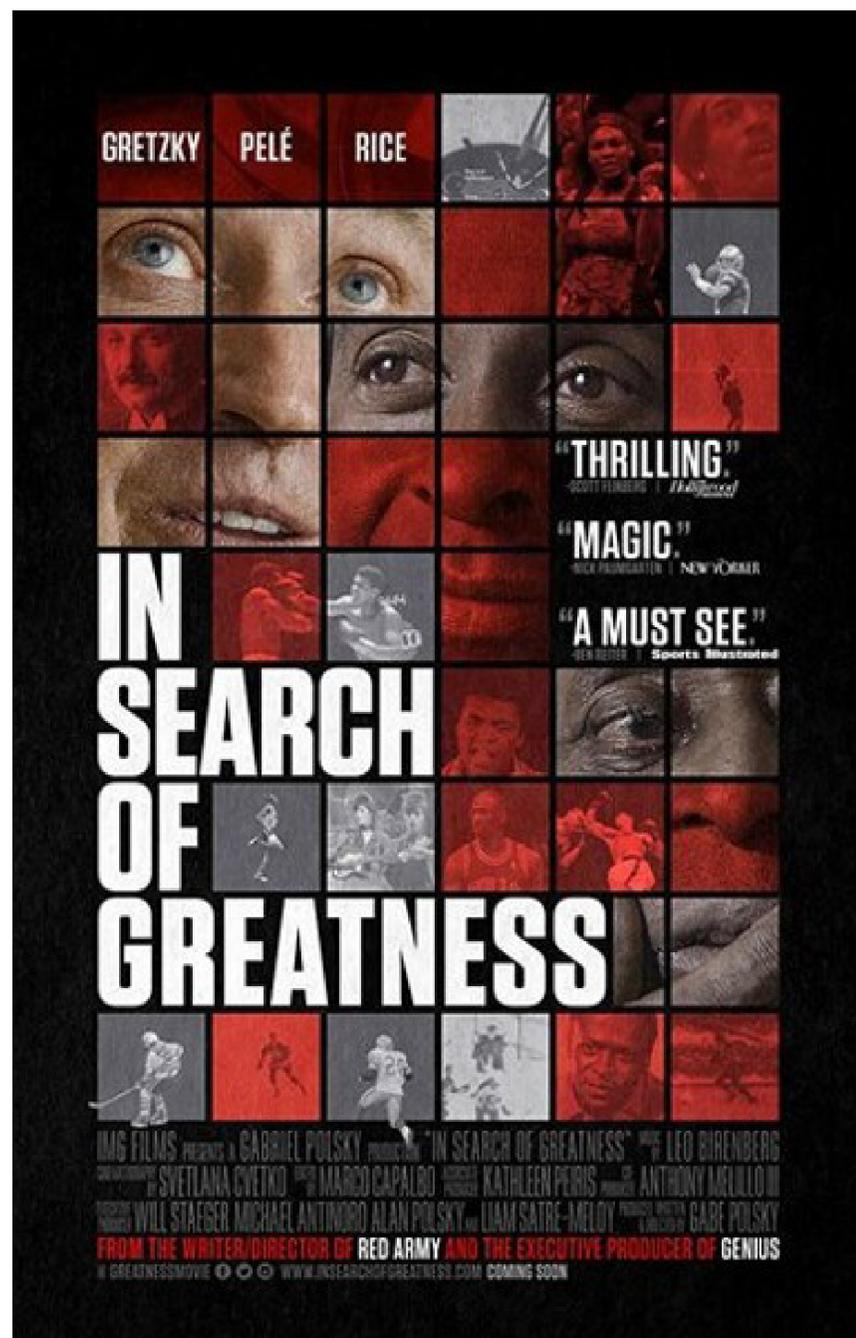


Рекомендованная литература



Может быть интересно

Документальный фильм
«В поисках величия»



ОНЛАЙН-КУРС «ТРЕНЕР-СУДЬЯ ПО ТЭГ-РЕГБИ — ЛИЦЕНЗИЯ D»
ВВЕДЕНИЕ В ДОЛГОСРОЧНУЮ ПРОГРАММУ РАЗВИТИЯ ИГРОКА

