

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Иваново-Эсинская средняя общеобразовательная школа
Ковровского района»**

ПРИНЯТО на заседании
педагогического совета
№ 6 от 31.05.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы Ю.П.Щербаков
« 1 » июня 2021г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая образовательная
программа
«Самбо»**

**Направленность – физкультурно- спортивная (базовый уровень)
Возрастной состав – 8-17 лет
Срок реализации – 1 год**

**Руководитель: Павлова
Екатерина Николаевна**

**село Иваново
2021 год**

1. Комплекс основных характеристик программы

1. 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная образовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта САМБО (далее – Программа) разработана и составлена на основе нормативных документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

С учетом:

- Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.10.2015 года № 932 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Основной целью данной Программы является построение единой системы многолетней подготовки самбистов, позволяющая подготовить спортсменов, готовых к выступлению на соревнованиях различного ранга; профессиональное самоопределение обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

1.2 Цели и задачи

Цель программы: обеспечение целостного физкультурно-спортивного образования, воспитания и развития личности, через освоение программы «САМБО»

Задачи:

Личностные :

Укрепление здоровья, физическое и нравственное развитие детей и подростков.

Метапредметные:

- Привитие интереса и привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом, предоставление возможности приобщения к миру большого спорта.
- Содействие патриотическому воспитанию подрастающего поколения, подготовка к службе в армии.

Предметные:

- Развитие познавательного интереса к новому виду спорта

1.3 Содержание программы

Спортивная подготовка самбистов – многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, методов, средств и форм подготовки спортсменов всех возрастов.

Изучение программного материала рассчитано на 2-х этапах подготовки:

- начальном базового уровня – 1 год;
- тренировочном, предусматривающий два уровня обучения: базовый – 2 года и углубленный – 2 года.

Формирование групп на этапах подготовки:

Этап начальной подготовки (ЭНП). В группы начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься самбо и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики самбо, выполнение контрольных нормативов для перевода на тренировочный этап подготовки, ставятся задачи привлечения максимального возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям самбо.

Тренировочный этап (ТЭ). Группы формируются на основе обучающихся, выполнивших переводные нормативы. На всех этапах подготовки, перевод обучающихся в группу следующего года тренировочного процесса производится решением педагогического совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки.

Общее количество часов в учебный год (34 недели) – 68 часов.

Количество часов в неделю – общее количество 2 часа

Периодичность занятий: 2 раза в неделю по 1 часу

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	
2.	Краткий обзор развития борьбы самбо	1	1	
3.	Краткие сведения о строении и функциях	1	1	

	организма			
4.	Общие понятия о гигиене	1	1	
5.	Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста	1	1	
6.	Морально-волевая подготовка	1	1	
7.	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	1	1	
8.	Правила соревнований	1	1	
9.	Места занятий. Оборудование и инвентарь	1	1	
10.	Общая физическая подготовка	24	1	23
11.	Специальная физическая подготовка	15	1	14
12.	Техническо-тактическая подготовка.	15		14
13.	Участие в соревнованиях	1		1
14.	Контроль-вступительные и контрольно-выпускные экзамены, выполнение контрольных нормативов	4		4
	ИТОГО:	68	12	56

Основные формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- самостоятельная работа обучающихся;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Процесс подготовки обучающихся по виду спорта САМБО в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждым этапом подготовки. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся.

Теоретические занятия.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, по виду спорта самбо, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения

упражнений, методике судейства соревнований. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы.

Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся тренером преподавателем или врачом. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний обучающихся. В старших группах вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных.

Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики.

Практические занятия.

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся.

Практические занятия различаются по: цели (тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (однородные и разнородные).

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Также обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое занятие. Типовое групповое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% занятия) – организация обучающихся, изложение задач и содержания занятия, разогревание, растяжка мышц, связок и подготовка организма обучающихся к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. Применяемые средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовленные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений.

Основная часть (70% занятия) – изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; тактики ведения поединка; дальнейшее развитие быстроты, скоростно-силовых, силовых и других физических качеств обучающихся; оттачивание приемов и комбинаций.

Заключительная часть (10% занятия) – приведение организма обучающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Применяемые средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для развития мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения на расслабление и для успокоения дыхания. Уборка инвентаря. Подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя.

Помимо тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

При проведении занятий и участии обучающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм,

обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

1.4. Планируемые результаты

Результатом освоения образовательной программы является:

1. В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития спорта
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки в области гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

2. В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; - повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков; - освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности; - получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе; - приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «общая физическая подготовка» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; - повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

3. В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе;

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

4. В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений; - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; - знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

5. В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

6. В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

7. В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарно учебный график

Количество учебных недель -33-35

Количество учебных дней - 168

Продолжительность каникул –122

2.2. Условия реализации программы

Спортивный зал; Тренажёрный зал; Комплект индивидуальной экипировки самбо (спортивная форма соревновательная); Скакалки; Компрессор для накачки мячей; Гимнастические маты; Мат.

2.3. Форма аттестации

Система контроля и зачетные требования

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год (переводные испытания) для всех групп. Перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта. Для перевода на следующий год обучения обучающемуся необходимо сдать определенное количество контрольных тестов.

Переводные нормативы включают в себя нормативы по физической и технической подготовке. Переводные испытания по теоретической подготовке и развитию творческого мышления тренер-преподаватель принимает и оценивает самостоятельно.

2.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы для проведения комплексного зачета по учебным дисциплинам «Основы профессионального самоопределения, вид спорта Самбо»

Тест для проверки теоретических знаний по виду спорта САМБО

Выберите правильный ответ

1. В каком году возникло самбо?

а) в 1902 году

б) в 1918 году

в) в 1932 году

г) в 1938 году

2. В какой стране возникло самбо?

- а) Япония
 - б) Китай
 - в) СССР
 - г) свой вариант
3. Какая из этих дисциплин не относится к самбо?
- а) боевое самбо
 - б) спортивное самбо
 - в) снежное самбо
 - г) пляжное самбо
4. Из скольких групп приемов состоит техника самбо?
- а) из двух
 - б) из трех
 - в) из четырех
 - г) из пяти
5. Что означает самбо?
- а) самооборона
 - б) самозащита без оружия
 - в) самозащита без ответственности
6. сколько возрастных групп предусмотрено в соревнованиях по самбо?
- а) 3
 - б) 5
 - в) 6
 - г) 7
7. Сколько минут составляет время схватки?
- а) 2-3 минуты
 - б) 3-5 минут
 - в) 7-10 минут
 - г) 10-15 минут
8. Кто считается основателем самбо?
- а) В. Спиридонов
 - б) А. Харлампиев
 - в) В. Ощепков
9. Угол какого цвета должен занять спортсмен, которого объявили первым?
- а) красный
 - б) синий
 - в) белый
 - г) черный
10. В каком городе было создано самбо?
- а) Москва
 - б) Минск
 - в) Ленинград
 - г) Новосибирск
11. За что на соревнованиях по самбо присуждается 2 балла?
- а) за бросок соперника на грудь, плечо, живот, таз с падением атакующего
 - б) за удержание в течение более 10, но менее 20 секунд
 - в) за бросок с падением набок без падения атакующего
 - г) за бросок соперника со стойки
12. Сколько национальных федераций являются членами ФИАС?
- а) 88
 - б) 120
 - в) 90
 - г) 105

13. Где прошел первый в истории чемпионат мира по самбо?

- а) в России
- б) в Иране
- в) в Испании
- г) в Италии

14. Талисманом самбо является:

- а) тигр
- б) лев
- в) дракон
- г) медведь

Критерии оценивания:

Правильный ответ на поставленный вопрос оценивается в 1 балл.

Максимально количество баллов – 14.

Тест для проверки теоретических знаний по учебной дисциплине «Общая физическая подготовка»

Выберите правильный ответ

1. С помощью какого теста определяется ловкость

- а) 6-ти минутный бег
- б) подтягивание
- в) челночный бег
- г) бег 100 м

2. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...

- а) скоростным индексом
- б) скоростной выносливостью
- в) коэффициентом проявления скоростных способностей
- г) абсолютным запасом скорости

3. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании...

- а) специальной выносливости
- б) скоростной выносливости
- в) общей выносливости
- г) элементарных форм выносливости

4. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют...

- а) челночный бег
- б) подвижные игры
- в) прыжки через скакалку
- г) упражнения «на равновесие»

5. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- а) координацию
- б) быстроту
- в) выносливость
- г) гибкость

6. Метод, при котором длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений находится в зависимости от оперативного состояния спортсмена, обозначается как...

- а) индивидуальный
- б) дозированный
- в) повторный

г) рациональный

7. Развивающий эффект при воспитании выносливости спортсменов наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до...

а) 120 ударов в минуту

б) 140 ударов в минуту

в) 160 ударов в минуту

г) 160 и выше ударов в минуту

8. Статические, динамические, циклические, ациклические и комбинированные физические упражнения относятся к классификации...

а) физиологической

б) по признаку спортивной специализации

в) по признаку особенностей мышечной деятельности

г) биомеханической

9. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости

б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации

в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения

г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени

10. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

а) растяжкой

б) стретчингом

в) гибкостью

г) акробатикой

11. Какую пробу используют для определения состояния сердечно-сосудистой системы...

а) ортостатическую

б) антопометрическую

в) физическую

г) функциональную

12. Бег на длинные дистанции развивает:

а) гибкость

б) ловкость

в) быстроту

г) выносливость

13. Формами производственной гимнастики являются:

а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка

б) упражнения на снарядах

в) игра в настольный теннис

г) подвижные игры

14. Основными признаками физического развития являются:

а) антропометрические показатели

б) социальные особенности человека

в) особенности интенсивной работы

г) хорошо развитая мускулатура

Критерии оценивания:

Правильный ответ на поставленный вопрос оценивается в 1 балл.

Максимально количество баллов – 14.

2.5. Методические материалы

1. Электронные ресурсы:

- 1) Официальный сайт Всероссийской федерации самбо <http://www.sambo.ru/>;
- 2) Сайт "Всё о самбо" <http://www.allaboutsambo.ru/>;
- 3) «Самбо в школе», <http://www.sambo-v-shcole.ru/>;

2. Конспекты занятий, методические разработки, упражнения, тесты, материалы для проведения рассказов и бесед:

- 1) Обучение способам безопасного падения. Методическая разработка
- 2) Методика обучения базовой технике самбо
- 3) Методика определения объёма и интенсивности нагрузок на тренировочных занятиях
- 4) Упражнения для подготовительной части занятия (разминки)
- 5) Подвижные игры с элементами единоборств
- 6) Простейшие виды борьбы
- 7) Тесты для оценки уровня развития основных физических качеств (Приложение 7);
- 8) Планы - конспекты занятий
- 9) Требования к мерам безопасности на занятиях по самбо
- 10) Материалы бесед: "Что такое самбо?", "Основатели самбо", "Форма самбистов", "Методы развития силы"

2.6. Список литературы

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков. М.: Советский спорт, 2005.
2. Приказ Госкомспотра от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)».
3. Программа по самбо, И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, М., Федерация самбо, 2007.
4. Борьба самбо. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: ГЦОЛИФК, 1991.
5. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 2005.
6. Самбо: первые шаги. П.А. Эйгинас. М.: «Физкультура и спорт», 1991.
7. Теория и методика физической культуры. Матвеев Л.П. М.: ФиС, 1991.
8. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Письмо Минобнауки России от 11.12.2006, № 06-1844. Администратор образования № 5(306) март 2007.
9. Приказ министерства спорта РФ об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по самбо, № 932 от 12 октября 2015 г.
10. Система самбо. Боевое искусство. А.А. Харлампиев. М.: «Советский спорт», 1995.
11. Букварь самбиста. Гаткин Е.Я. М.: «Лист», 1997.
12. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: «Янтарный сказ», 1999.
13. Все о самбо. Гаткин Е.Я. М.: АСТ, 2008.
14. Борьба САМБО. Гулевич, Д.И.; Звягинцев, Г.Н. М.: Воениздат, 2010.
15. Это - самбо. Практический курс самообороны. Федоткин С.Н. М.: Эксмо, 2009.

16. Самбо - наука побеждать. Шестаков В.Б., Ерегина С.В., Емельяненко Ф.В. Олма Медиа Групп, 2012.

17. Уличное самбо. Эффективная самозащита и система реального боя. Шулика Ю. Феникс, 2006.