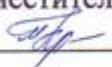


«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по ВР
 Крук М.В.

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от 30.08.2018г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы
 Гончарова Т.И.

Приказ № 256
от 30.08.2018г.

Программа спортивной секции «Самбо»

Программа рассчитана на детей 7-9 лет
Уровень программы: развивающий
Срок реализации: 1 год

Руководитель:
учитель физической культуры
МОУ «СОШ п. Коминтерн»
Кривошеев А.Ю.

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Самбо» разработана на основе примерной программы, рекомендованной Министерством образования РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента Государственного стандарта начального общего образования второго поколения. Программа физкультурно – оздоровительной направленности, способствующая профилактике простудных заболеваний. Данная программа направлена на укрепление здоровья детей младшего школьного возраста 7-9 лет. К занятиям привлекаются учащиеся основной школы.

Достоинство программы заключается в том, что она способствует физическому оздоровлению детей, доступна для детей из семей со средним достатком, альтернатива безнадзорности и вредным привычкам; формирует у школьников чувство ответственности, взаимной поддержки и взаимопомощи, помогает формированию дружного коллектива учащихся.

Вид программы – адаптированная.

Цели и задачи

Цель:

- формирование гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.
- содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями

Задачи:

1. Образовательные:

- - научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- - научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- - научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- - сформировать навыки регулирования психического состояния.

2. Развивающие:

- - развить двигательные способности;
- - развить представления о мире спорта;
- - развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- - развивать социальную активность и ответственность.
- - развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,

3. Воспитательные:

- - воспитывать нравственные и волевые качества;
- - воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- - воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- - формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- - содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Отличительные особенности программы

Данная программа включает игры и приёмы борьбы на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, акробатическими и гимнастическими упражнениями.

Возрастные особенности детей

Возраст 7 – 9 лет это младший подростковый возраст. В этот период происходит переход от детства к взрослости, от незрелости к зрелости, он является критическим, т.к. связан с разными трудностями. Подросток - это уже не ребёнок и ещё не взрослый.

У них появляется «Чувство взрослости», не подкрепленное реальной ответственностью, оно проявляется в потребности равноправия, уважения и самостоятельности, в требовании серьезного, доверительного отношения со стороны взрослых. И если пренебрегать этими требованиями, не удовлетворять этим потребностям, у ребенка обостряются негативные черты подросткового кризиса.

У ребят существует и потребность благоприятного доверительного общения со взрослыми. Если в семье этого нет, дети испытывают трудности в общении со сверстниками, педагогами, возможно любыми способами привлекают к себе внимания, даже негативными, т.к. им не хватает родительского внимания и тепла.

В этот период происходит бурное и неравномерное физическое развитие: ускорение роста, несоответствие роста сердечно-сосудистой системы. Сердце растёт быстрее, чем сосуды. Отсюда появляются различные нарушения: потемнение в глазах, головокружения, головные боли.

Замедляется темп их деятельности (на выполнение определённой работы теперь школьнику требуется больше времени, в том числе и на выполнение домашнего задания)

А также происходит нарушения со стороны нервной системы:

- Повышенная возбудимость,
- Вспыльчивость,
- Раздражительность,
- Склонность к аффектам

Дети часто отвлекаются, неадекватно реагируют на замечания. Иногда ведут себя вызывающе, бывают раздражены, капризны, их настроение часто меняется.

Всё это является причиной замечаний, наказаний, приводит к снижению успеваемости и конфликтам во взаимоотношениях.

Вы, родители, должны знать, что все эти особенности объективны и они быстро пройдут и не окажут отрицательного влияния на учёбу и на взаимоотношения в семье, если вы найдёте подходящие формы взаимодействия.

Очень важно в этот период беседовать с ребенком, быть с ним в доверительных отношениях, чтобы ребенок раскрывался, говорил вам о проблемах. Важно разговаривать с ним по душам не только когда ему плохо, но и приятными радостными моментами вы тоже должны делиться. Приводить примеры из своего жизненного опыта. И тогда подросток обязательно станет делиться своими проблемами.

Старайтесь говорить со своим ребенком открыто и откровенно на самые деликатные темы. Будьте открыты для общения с ребенком, даже если вы чего-то не знаете или в чем-то сомневаетесь, не стесняйтесь сказать ему об этом.

Рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваши дети.

НЕ высказывайтесь негативно о тех переживаниях, которые были связаны с вашим взрослением. Ребенок будет их переживать с вашей позиции и воспринимать так, как воспринимали вы.

В период полового созревания мальчикам важно получать поддержку и одобрение со стороны мам, а девочкам – со стороны пап.

Проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь.

Будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайтесь внимание на любые изменения в поведении своего ребенка.

Старайтесь защитить своего ребенка всеми возможными средствами, если он в этом нуждается.

Срок реализации программы – 1 год. Занятия будут проходить два раза в неделю, за год – 68 занятий.
Наполняемость групп: 10 человек

Прогнозируемые результаты

К концу обучения дети должны

иметь представление:

- об историческом наследии русского народа и русских народных подвижных игр;
 - о традициях русских народных праздников;
- о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;

знать:

- историю возникновения подвижных игр;
 - правила проведения игр, эстафет и праздников;
 - основные факторы, влияющие на здоровье человека;
 - основы правильного питания;
 - правила поведения во время игры.
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

уметь:

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
 - проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
 - владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях.
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Календарно – тематический план

| № | Дата проведения | | Наименование разделов и тем | Общее кол-во часов |
|----|-----------------|------|---|--------------------|
| | план | факт | | |
| 1 | | | Вводный урок. Т. Б.в спортивном зале и на площадке и правила поведения. Профилактика травматизма. | |
| 2 | | | Физическая культура и спорт в России. История развития САМБО | |
| 3 | | | Режим борца. Личная гигиена. Закаливание, питание. Значение физических упражнений для здоровья человека | |
| 4 | | | ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег. | |
| 5 | | | ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег. | |
| 6 | | | Гимнастические упражнения. Построение в шеренгу. Ходьба | |
| 7 | | | Гимнастические упражнения. Упражнения на равновесие. Ходьба и бег по кругу. | |
| 8 | | | Исходное положение – «борцовский мост». Забегания вокруг головы. | |
| 9 | | | Исходное положение – «борцовский мост». Забегания вокруг головы. | |
| 10 | | | Исходное положение – «борцовский мост». Забегания вокруг головы. | |
| 11 | | | Упражнения для мышц туловища и суставов. | |
| 12 | | | Упражнения для мышц туловища и суставов. | |
| 13 | | | ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений | |
| 14 | | | ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений | |
| 15 | | | ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений | |
| 16 | | | ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений | |
| 17 | | | ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений | |
| 18 | | | ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений | |
| 19 | | | ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений | |
| 20 | | | ОФП Упражнение на туловище. Гимнастические упражнения. | |
| 21 | | | ОФП Упражнение на туловище. Гимнастические упражнения. | |
| 22 | | | ОФП. Выполнение контрольных упражнений | |
| 23 | | | ОФП. Выполнение контрольных упражнений | |
| 24 | | | Подвижные игры с элементами единоборств. | |
| 25 | | | Подвижные игры с элементами единоборств. | |
| 26 | | | ОФП.Совершенствование кувырка назад с самостраховкой. | |
| 27 | | | ОФП.Совершенствование кувырка назад с самостраховкой. | |
| 28 | | | ОФП.Совершенствование кувырка назад с самостраховкой. | |
| 29 | | | ОФП.Совершенствование кувырка вперед через | |

| | | | | |
|----|--|--|---|--|
| | | | плечо с самостраховкой. | |
| 30 | | | ОФП. Совершенствование кувырка вперёд через плечо с самостраховкой. | |
| 31 | | | ОФП. Совершенствование кувырка вперёд через плечо с самостраховкой. | |
| 32 | | | ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере. | |
| 31 | | | ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере. | |
| 32 | | | ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере. | |
| 33 | | | ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере. | |
| 34 | | | ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере. | |
| 35 | | | ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере. | |
| 36 | | | ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере. | |
| 37 | | | ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере. | |
| 38 | | | ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере. | |
| 39 | | | ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере. | |
| 40 | | | ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере. | |
| 41 | | | ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере. | |
| 42 | | | ОФП. Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнёра. | |
| 43 | | | ОФП. Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнёра. | |
| 44 | | | ОФП. Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнёра. | |
| 45 | | | Разминка. «Полёт | |
| 46 | | | Разминка. «Полёт | |
| 47 | | | Разминка. «Полёт | |
| 48 | | | ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. | |
| 49 | | | ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. | |
| 50 | | | ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. | |
| 51 | | | ОФП. Эстафета с элементами акробатики. | |
| 52 | | | ОФП. Эстафета с элементами акробатики. | |
| 53 | | | ОФП. Эстафета с элементами акробатики. | |
| 54 | | | ОФП. Эстафета с элементами самостраховки. | |
| 55 | | | ОФП. Эстафета с элементами самостраховки. | |
| 56 | | | ОФП. Эстафета с элементами самостраховки. | |
| 57 | | | Простейшие акробатические элементы | |

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| 58 | | | Простейшие акробатические элементы | |
| 59 | | | Техника борьбы в стойке | |
| 60 | | | Техника борьбы в стойке | |
| 61 | | | Техника борьбы в стойке | |
| 62 | | | Техника борьбы лёжа | |
| 63 | | | Техника борьбы лёжа | |
| 64 | | | Техника борьбы лёжа | |
| 65 | | | Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов | |
| 66 | | | Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов | |
| 67 | | | Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов | |
| 68 | | | Итоговое занятие. Сдача нормативов | |

Содержание

1. Вводное занятие

Теория: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы

Теория: Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Тема 3: Техника самостраховки

Теория: Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Практика: Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

Теория: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

Зачётные упражнения.

Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты

Практика: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Тема 8: Итоговое занятие

Теория: Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Обще подготовительные упражнения.

Строевые упражнения.

Строевые приемы.

-Выполнение команд

-Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

-Понятия: "строевая стойка", "стойка ноги врозь", "основная стойка", "интервал", "дистанция".

-Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).

-Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

-Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.

-Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).

-Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения.

-Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.

-Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

-Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером.

- Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.
- Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на "борцовском мосту".
- Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.
- Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера.
- Упражнения в положении на "борцовском мосту"
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с гимнастической палкой.
- Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП.
- Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).
- Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.
- Упражнения с партнером и в группе.
- Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.
- Стойки
- "Седы": ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.
- Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.
- Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)
- Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.
- Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.
- Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с опорой на руки.

Падение с опорой на ноги.

Падение с приземлением на колени:

Падение с приземлением на туловище.

Падение на спину.

Падение на живот.

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия.

Упражнения для бросков захватом ног (ноги).

Упражнения для подножек.

Упражнения для подсечки.

Упражнения для зацепов.

Упражнения для бросков через спину.

Упражнения для бросков прогибом

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

Упражнения для удержаний.

Для ухода от удержаний.

Из положения лежа

Формы занятий:

-теоретическое

- практическое

- соревнование

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка, самостоятельная работа)

К концу занятий по программе обучающиеся:

- будут знать правила проведения соревнований по самбо;
- приобретут знания об истории возникновения самбо;
- разовьют выносливость, координацию движений;
- разовьют силу;
- приобретут навыки борьбы
- изучат простейшие акробатические элементы
- изучат технику безопасного падения, приёмы самостраховки
- овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях
- будут владеть нормами спортивной этики и морали
- приобретут чувство коллективизма
- дисциплинированность, ответственность, честность станут нормой для юного спортсмена

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнование
- сдача контрольных нормативов

Методическое обеспечение

Материально-техническое обеспечение.

- гимнастические стенки
- гимнастические палки
- маты
- резиновые и набивные мячи
- скакалки
- канат
- гантели

Список литературы

Литература для учителя:

1. Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. - Л.: Ленуприздат, 1977. -С . 5-10.
2. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984.-102с.
3. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986.-158с.
4. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
5. Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 62–63.
6. Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар. науч. конф.; РАЕ. – М., 2010. – № 12. – С. 65–67.
7. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
8. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
9. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
10. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.

Литература для обучающихся:

1. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
2. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
3. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
5. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.

6. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
7. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Файр-пресс", 2004 г.