

620142, г. Екатеринбург, ул. Фрунзе, 36 «А», тел. (343)257-27-09, адрес эл. почты mbdou77_len@mail.ru

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Протокол № 1
«02» сентября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ – детский сад № 77

/К.В.Акрамова

Приказ № 38 – ОД от «02» сентября 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«САМБО»**

возраст обучающихся: 5-7 лет

срок реализации: 1 год

объем программы: 72 часа

Автор-составитель:
Гриньков Герман Владимирович,
педагог дополнительного
образования

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Пояснительная записка

Направленность - программа дополнительного образования «Самбо» (далее – Программа) относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Самбо – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания. Программа предусматривает изучение истории, теории и практические приемы борьбы, владение спортивной техникой, приобретение профессиональных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Отличительной чертой борьбы самбо является формирование в ходе занятий у занимающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы. Которая в дальнейшем будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельности. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоравливающее воздействие на физическое и психологическое состояние занимающегося.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

10. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

11. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом».

Актуальность состоит в создании условий для активного включения обучающихся в процесс изучения борьбы самбо, формировании у них морально-нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие чувства любви к Родине, физическое совершенствование детей и подростков

Отличительные особенности состоят в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах. Программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Адресат образовательной программы. Программа рассчитана на один год обучения для детей 5-7 лет, предусматривает расширение и усложнение программных задач в соответствии с возрастными особенностями и возможностями ребенка-дошкольника.

Старший дошкольный возраст – это период быстрого роста и физического развития организма ребенка, а поэтому ДОО должно уделить значительные усилия для нормального развития воспитанников. В этот период необходимо обратить внимание на развитие и укрепление сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, а также стимулировать нормальный обмен веществ в организме. Важное значение в этом возрасте имеет также укрепление опорно-двигательного аппарата, разностороннее развитие мышечной системы, формирование правильной осанки, двигательной активности детей. Это влияет на развитие центральной нервной системы и, совершенствует анализаторы и развитие взаимодействия.

У детей этого возраста интенсивно развивается и совершенствуется весь организм. Темпы роста и развития отдельных органов и функциональных систем несколько снижаются по сравнению со средним дошкольным возрастом, однако остаются достаточно высокими. Отмечено, что характерной особенностью процесса роста детского организма является неравномерность и волнообразность. Костная система характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Длина тела увеличивается в этот период в большей пропорции, чем его масса. У детей наблюдается постепенное совершенствование мышечной системы и двигательных функций. Вместе с ростом мышечной массы значительно улучшается координация движений. В это время интенсивно формируются психомоторные функции, связанные со скоростью и точностью движения.

Именно в период 5-7 лет жизни закладываются основы культуры движений; успешно осваиваются новые, ранее неизвестные упражнения и действия, физкультурные знания. Способности детей к освоению техники движений настолько велики, что многие новые двигательные умения осваиваются без специального инструктажа.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность – 1 академический час (для детей 5-7 лет – 30 минут).

Объем общеразвивающей программы. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения Программы 72 часа.

Срок освоения Программы:

- 36 недель / 9 месяцев (с 01.09 по 31.05) - 1 год обучения

Уровневость. Содержание Программы (задания и задачи, предметный материал и пр.) организовано в соответствии с уровнем сложности – стартовый, который предполагает знакомство с основными представлениями, не требующими владения специализированными предметными знаниями и концепциями, участие в решении заданий и задач, обладающих минимальным уровнем сложности, необходимым для освоения содержания программы. Вскрывает самое главное, фундаментальное, и в то же время самое простое каждой теме, предоставляет обязательный минимум, который позволяет создать пусть неполную, но обязательно цельную картину основных представлений. Задания этого уровня просты, носят в основном репродуктивный характер, имеют шаблонные решения.

Перечень форм обучения: подгрупповая (до 10 человек)

Перечень видов занятий. Программа «Самбо» предусматривает следующие формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- традиционное занятие
- комбинированное занятие
- практическое занятие
- игра
- открытое занятие

Перечень форм подведения итогов реализации Программы: опрос, занятие-соревнование, технический зачет, открытое занятие.

Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие детей средствами спортивной подготовки самбо.

Задачи:

Обучающие:

- изучение теоретических основ и правил борьбы самбо, знакомство с историей данного вида спорта;
- изучение и овладение базовыми приемами, элементами техники и тактики борьбы Самбо и углубленными знаниями по технике и тактике;
- овладение различными покрытиями (в том числе не только в условиях спортзала);
- обучение безопасным приемам выполнения физических упражнений;
- обучение основным приемам контроля физического самочувствия;

Развивающие:

- общее оздоровление детей и подростков и развитие физических качеств (силы, выносливости и самостоятельности у обучающихся);
- развивать культуру поведения, коммуникабельность детей, их социальная адаптация в среде сверстников;
- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям самбо и к спорту.

Воспитательные:

- формировать потребности в здоровом образе жизни и стремления работать над собой;
- воспитывать ответственность и самодисциплину у обучающихся;
- готовить настоящих защитников Родины, способных защитить себя и помочь остальным;
- воспитывать чувство уважения к окружающим, умение общаться со взрослыми и своими сверстниками, детьми и подростками других возрастных групп;
- приобщать к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать моральные и волевые качества;
- воспитывать чувства толерантности к другим и умения «постоять за себя»;
- воспитывать чувство справедливости, вежливое отношение к сопернику.

Планируемые результаты

Метапредметные:

- применять упражнения, простейшие тренировочные методы физической подготовки самбо, особенности окружающей природы, ландшафта и прочие особенности экологической среды для собственного физического развития, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности, самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- применять спортивное оборудование и инвентарь в тренировочном процессе;
- применять технику борьбы лёжа и борьбы стоя для достижения побед в спортивных поединках.

Личностные:

- сформированная потребность в здоровом образе жизни и стремления работать над собой;
- ответственность и самодисциплина;
- способность защитить себя и помочь остальным;
- сформированное чувство уважения к окружающим, умение общаться со взрослыми и своими сверстниками, детьми и подростками других возрастных групп;
- устойчивые моральные и волевые качества; чувства толерантности к другим и умения «постоять за себя»;
- вежливое отношение к сопернику.

Предметные:

- знать:
- принципы здорового образа жизни, основанного на занятиях физической культурой и спортом, а также основы спортивной гигиены;
 - историю и основные правила самбо, физические качества, развиваемые регулярными занятиями самбо;
 - основные показатели и закономерности своего физического развития, свойственные его полу и возрасту.

Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		Беседа
2	Основы знаний (теоретическая подготовка)	5	5		Опрос

3	Общая физическая подготовка	25	3	22	Технический зачет
4	Гимнастика, акробатика	12	3	9	Технический зачет
5	Подвижные игры	11	2	9	Технический зачет
6	Контрольные упражнения, соревнования	16		16	Технический зачет
7	Итоговое занятие	2	1	1	Открытое занятие
Итого:		72	15	57	

Содержание учебного (тематического) плана

РАЗДЕЛ 1. Вводное занятие.

Теория: Введение в курс. Инструктаж по охране труда и пожарной безопасности в спортивном зале, правилами внутреннего распорядка. Цели и задачи курса. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

РАЗДЕЛ 2. Основы знаний (теоретическая подготовка).

Теория: Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Краткий обзор истории самбо. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления). Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований. Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Питание - необходимое условие для жизни человека. Вредные привычки.

РАЗДЕЛ 3. Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие и функции общей физической подготовки.

Практика: Освоение навыков общей физической подготовки: основные строевые упражнения на месте и в движении; простейшие базовые шаги: приставной шаг; бег: обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег; бег на короткие дистанции; кроссовый бег.

РАЗДЕЛ 4. Гимнастика, акробатика.

Теория: Строевые упражнения: команды «Становись» «Равняйсь», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайсь!», шагом «Марш!», «Стой», построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лежа», «Группировка, перекаты вперед и назад в группировке, на спину лежа на животе, в сторону из упора лежа; кувырки вперед, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лежа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

Практика: Лазание: по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту. Упражнения на перекладине: подтягивание, повороты, соскоки и др. Упражнения со скакалкой: элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах. Равновесие: ходьба по рейке

гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне — ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге. Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине; вис завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги на низкой перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из виса стоя; упор на кистях на гимнастических брусьях и низкой перекладине. Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

РАЗДЕЛ 5. Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила проведения игр.

Практика: Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов. Игры: «вышибалы» «перестрелка» «охотники и утки», «прыгающие воробышки», футбол, регби.

РАЗДЕЛ 6. Контрольные упражнения, соревнования.

Практика: Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10х5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис (д); поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.; наклоны вперед из положения сидя. Техника комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину и в высоту с разбега; гимнастических и акробатических упражнений. Участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлых стартах» и др.

РАЗДЕЛ 7. Итоговое занятие. Организация показательных выступлений обучающихся. Обсуждение результатов, подведение итогов.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Количество часов в неделю	2
4	Количество часов	72
5	Недель в I полугодии	17
6	Недель во II полугодии	19
7	Начало занятий	1 сентября
8	Каникулы	отсутствуют
9	Выходные дни	4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая
10	Окончание учебного года	31 мая

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- физкультурно-спортивный зал;
- скакалки;
- обручи;
- различные мячи;
- гимнастические маты;
- рулетка;
- свисток;
- секундомер.

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования Гриньков Герман Владимирович.

Методические материалы:

- книги и журналы;
 - видео материалы с тренировочными комплексами;
 - интернет источники:
1. <http://sambo.ru> – сайт Всероссийской федерации самбо.
 2. www.fizkult-ura.ru – сайт ФизкультУРА.
 3. www.consultant.ru – сайт Консультант плюс.
 4. www.minsport.gov.ru – сайт Министерства спорта РФ.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

В ходе реализации программы используются следующие формы контроля: входящий, текущий, итоговый.

Входящий контроль проводится перед началом работы и предназначен для знакомства с ребенком и определения уровня его подготовки.

Текущий – проводится после изучения каждой темы программы. Он позволяет провести подведение промежуточных итогов образовательной деятельности, оценить успешность продвижения обучающихся.

Итоговый – проверка уровня знаний, умений и навыков по освоению программы по окончании всего курса обучения: беседа, опрос, занятие-соревнование, технический зачет, открытое занятие.

Система нормативов, охватывает весь период обучения. Проверку уровня знаний, умений и навыков рекомендуется проводить по окончании курса, использование разнообразных методов диагностики и тестирования даёт возможность комплексного учёта качества обучения воспитанников.

Контрольные упражнения	Критерии успеваемости
Правильность выполнения комплекса утренней гимнастики.	Умение держать основную стойку, движения амплитудные, спина, ноги и руки прямые.
Стойка на лопатках.	Ноги и спина прямые, носки оттянуты, стоять 10 счетов.
Вставание на гимнастический мост.	Ноги и руки прямые, стоять 10 счетов.
Вставание на борцовский мост.	Накатиться на голову, касаясь носом ковра, стоять 10 счетов.
Кувырок вперёд в группировке.	Перекат через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки.
Кувырок назад в группировке.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, не касаясь головой в положение упор присев.
Перекат на спину с самостраховкой.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела.
Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой.	Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 № 996-р).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»».
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Литература, использованная для составления Программы

1. Бабушкин, Г. Д. Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов: учебник / Г. Д. Бабушкин. - Саратов: Вузовское образование, 2020. - 294 с.
2. Билич, Г. Л. Атлас анатомии человека: учебное пособие: в 3 томах / Г. Л. Билич. - Ростов-на-Дону: Феникс, [б. г.]. - Том 1 - 2014. - 488 с.
3. Гарник, В. С. Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий. Учебное пособие / В. С. Гарник. – М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. - 191 с.
4. Гордон, С.М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие / С.М. Гордон. – М.: Физкультура и спорт, 2008.- 256 с.
5. Евдокимов, В.И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту: учеб. пособие / В.И. Евдокимов, О.А. Чурганов. – М.: Советский спорт, 2010. - 246 с.
6. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. - 2-е изд. – Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с.
7. Катанский, С.А. Теория и практика рукопашного боя: учебное пособие / С.А. Катанский, Т. Касьянов. – М.: Спорт-Человек, 2018. -112 с.
8. Мясникова, Т. И. История и основы методологии научных исследований в спорте: учебное пособие / Т. И. Мясникова; под редакцией А. В. Шишкина. – Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 244 с.
9. 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. – 120 с.
10. Рудман, Д.Л. Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов. Книга 2 / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов. – М.: Спорт-Человек, 2013. - 288 с.

11. Усков, В. А. Методология исследования психологической и педагогической деятельности в спорте: учебно-методическое пособие / В. А. Усков. – М.: Московский городской педагогический университет, 2010. – 192 с.

12. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство / Харлампиев А. А. – М.: Советский спорт, 1995. – 582 с.

13. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. – Изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 448 с.

Литература для обучающихся и родителей

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 208 с.

2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены Ионовым С.Ф. и Чумаковым Е.М. – М.: Комитет по ФК и Спри СМ СССР, 1986. – 60 с.

3. Гаткин Е. Я. Букварь самбиста / Е. Я. Гаткин. – М.: Лист, 1997. – 175 с.

4. Пискарев Н.Н. Национальные виды спорта / Пискарев Н.Е. – М.: Советская Россия, 1976. – 80 с.

5. Рудман Л.И. Борьба дзюдо / Рудман Л.И. – М.: ФиС, 1984. – 176 с.

6. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо / Чумаков Е.М. – М.: Фаир-пресс, 1998. – 153 с.

7. Эйгиминас П. А. Самбо: Первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176582781996954633309689447090513787464982389982

Владелец Зубаирова Марина Владимировна

Действителен с 07.03.2024 по 07.03.2025