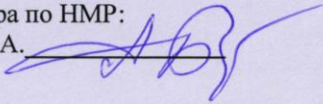


Российская Федерация
Департамент образования администрации г. Братска
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи
Муниципальное образование г. Братска

РАССМОТРЕНО:
Заседание МС
МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска
Протокол № 1
от « 10 » 09 2018
Председатель МС,
зам. директора по НМР:
Беспалова А.А.



УТВЕРЖДЕНО:
Приказ № 590
от « 10 » 09 2018
Директор МАУ ДО «ДТДиМ»
МО г. Братска
Мельник О.В.



Дополнительная общеразвивающая программа
«Рукопашный бой»

Срок реализация – 1 год
Возраст учащихся – 10-13 лет

Автор-разработчик:

педагог дополнительного образования

Суров Эдуард Валентинович

Братск, 2018

Пояснительная записка

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры учащегося. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Одной из систем такого развития является рукопашный бой.

Рукопашный бой - популярный отечественный вид спорта, переводится как схватка без применения огнестрельного оружия. Основами методик тренировок являются отечественные научно-обоснованные школы борьбы и бокса. Привлекательными факторами является зрелищность, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья учащихся.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств, материально-технические условия, для реализации которого имеются только на базе спортивных учреждений.

Содержание технических действий учащихся в рукопашном бое, их технико-тактический арсенал свидетельствует об отсутствии какой-либо методологии планомерной подготовки в этом виде спортивной деятельности.

Основными сложностями, с которыми встречаются педагоги, являются вопросы методики обучения учащихся, вопросы выбора тренировочных средств, способствующих повышению эффективности их соревновательной деятельности.

Педагогическая целесообразность. Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации, каждый учащийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие. Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня. Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Учащиеся на заключительных этапах программы должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения. Новые знания теории помогут им в процессе решения этой задачи. При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности учащегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях рукопашным боем ведется работа не только с учащимися, но и с их родителями, всей семьей. Социальная значимость этого вида спорта проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п. Имея высокое прикладное значение, рукопашный бой позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки рукопашного боя и высокий уровень физической подготовки помогает в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.) Таким образом, рукопашный бой можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии, удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Цель многолетней подготовки «рукопашников» - быстрое овладение сложными профессиями, умение добиваться высокой производительности труда в любом выбранном учащимся деле, возможность выбора спортивной направленности в будущей деятельности.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла овладения программой.

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации. В том числе, формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ», Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Цель программы: формирование потребности в здоровом образе жизни через систематические занятия рукопашным боем, совершенствование двигательных способностей учащихся и укрепление здоровья.

Задачи	Планируемые результаты
<p>Обучающие - Развитие навыков выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий характерных для рукопашного боя, а также применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Предметные – умеет правильно, самостоятельно выполнять физические упражнения, направленных на укрепление здоровья; – владеет технико-тактическими приемами рукопашного боя, знаниями необходимыми в игровой и соревновательной деятельности.</p>
<p>Развивающие – развитие, закрепление и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации, выразительности движений; – формирование коммуникативной компетентности через участие в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Метапредметные – развиты физические качества: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, скорость, координация, выразительность движения; – активно включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p>
<p>Воспитательные – формирование личных качеств: дисциплинированность, трудолюбие и упорство, направленные на достижение высоких результатов в учебной деятельности и за ее рамками.</p>	<p>Личностные – проявляет качества личности: дисциплинированность, трудолюбие и упорство и заинтересованность в качественном использовании методов рукопашного боя.</p>

Характеристика программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» является *адаптированной*, носит *физкультурно-спортивную направленность*, по уровню содержания – *базовая*, по форме реализации – *групповая*.

Срок реализации программы 1 год.

Возраст учащихся 10-13 лет.

Возрастная категория для детей 10-13 лет с годовой нагрузкой – 144 часа, два раза в неделю по два часа. Форма занятий – групповая. Количество человек в группе – 10.

В содержание входит: теоретические занятия (понятия физической культуры, роль физических упражнений, беседы о здоровом образе жизни, профилактике сколиоза, личной гигиены и т.д.) и практические занятия с усложнением, учитывая возраст и физические данные учащихся.

Весь теоретический материал распределен между разделами программы и сочетается с практической частью тех учебных занятия, где это требуется по смыслу.

Формирование групп проводится по результатам входной диагностики для определения уровня физического развития. Таким образом, учащийся меньшего возраста может попасть в группу детей старшего возраста, но только при наличии хорошо развитых физических способностей. К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Учебный план

№	Наименование раздела	Количество часов			диагностика
		теория	практика	всего	
	Организационная работа по набору групп	-	8	8	
1	Вводное занятие. Входящая диагностика	1	1	2	1 тестирование
2	Рукопашный бой-история развития и совершенствования.	1	-	1	
3	Духовно–нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.	1	-	1	
4	Традиционные действия.	1	-	1	
5	Обще-развивающие упражнения.	6	40	46	
6	Специальные упражнения.	5	20	25	
7	Техника передвижений.	2	8	10	
8	Техника борьбы.	5	15	20	
9	Техника ударов.	5	15	20	
10	Подвижные игры.	-	8	8	
11	Итоговый контроль – показательные выступления для родителей (промежуточная аттестация)	-	2	2	2 тестирование
Итого		27	117	144	

Календарный учебный график

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Организационная работа по набору групп	8								
Вводное занятие.	2								
Рукопашный бой- история развития и совершенствования			1						
Духовно– нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя				1					
Традиционные действия		1							
Обще-развивающие упражнения	6	6	6	6	5	5	5	4	3
Специальные упражнения	2	2	3	3	3	3	3	3	3
Техника передвижений	2	1	1	1	1	1	1	1	1
Техника борьбы	1	1	2	2	2	3	3	3	3
Техника ударов	1	1	2	2	2	3	3	3	3
Подвижные игры		1	1	1	1	1	1	1	1
Итоговый контроль – показательные выступления для родителей (промежуточная аттестация)									2
Всего	22	13	16	16	14	16	16	15	16

Содержание программы

Вводное занятие – 2 часа.

Инструктаж по технике безопасности. Задачи на учебный год. Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале. Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности. Тестирование физической подготовленности учащихся.

Теоретическая подготовка – 3 часа.

Тема 1. Рукопашный бой - история развития и совершенствования.

Образ русских богатырей в произведениях фольклора и литературы. Борьба и кулачные бои, как одна из любимых народных забав и основа состязательной мужской культуры русских.

Профессиональная борьба в цирке и балаганах.

Обучение рукопашному и штыковому бою, в армии, в разные времена в России и других государствах.

Виды рукопашного боя в настоящее время.

Тема 2. Духовно-нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.

Образ воина как пример для подражания: развитое чувство справедливости, товарищества, взаимовыручки, патриотизма, сила духа и воля, доброта, свободолюбие, физическая сила.

Рукопашный бой – продолжение боевых традиций, правильное понимание и совершенствование их принципов, основа воспитания высоких духовно нравственных качеств личности: любовь к традициям, истории, государству.

Особая роль занятий рукопашным боем заключается в духовно нравственном воспитании детей. В основе рукопашного боя лежат принципы, суть которых заключена в следующем:

1. Проявлять благородство.
2. Отстаивать справедливость.
3. Уважать старших.
4. Защищать слабых.
5. Помогать нуждающимся.
6. Не использовать силу и умение во зло.
7. Не обучать людей с дурными наклонностями.

Тема 3. Традиционные действия.

Построения в шеренгу, в круг, приветствие, основное положение при восприятии информации и команд от инструктора, перестроения.

Команды:

1. В одну шеренгу становись.
2. В две шеренги становись.
3. Исходное положение принять.
4. Поклон.
5. Налево, направо, кругом.
6. По залу бегом (шагом) марш
7. Бой, стоп.

Практическая подготовка – 129 часов.

Обще-развивающие упражнения – 46 часов.

- ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе;
- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;
- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;
- круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами;
- упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки;
- часть учебных занятий проводится при делении группы на две команды, где проверяются умения коммуникации в ходе учебных заданий («хождение за плугом», «перенос раненного», поддержки в упражнениях).

Специальные упражнения – 25 часов.

- техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа;
- переползания по-пластунски;
- кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок;
- стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.

Техника передвижений – 10 часов.

- шагом, бегом;
- приставным шагом;
- челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо).

Техника борьбы – 20 часов.

Борьба в положении стоя:

- броски через бедро, плечо, спину, голову;
- бросок задняя подножка;
- бросок передняя подножка.

Борьба в партере:

- переворачивание противника, перевод в борьбу лежа, удержание противника на лопатках.

Техника ударов – 20 часов.

Удары руками:

- прямой удар кулаком;
- боковой удар кулаком;
- удар кулаком снизу;
- удар локтем.

Удары ногами:

- махи ногами (прямые и круговые).
- удар вперед;
- удар в сторону;
- удар назад.

Подвижные игры – 8 часов.

Игры, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость: "пятнашки", "выжигала", "выталкивание из круга", "конный бой", "перетягивание каната.

Итоговая диагностика (промежуточная аттестация) – 2 часа

Оценочные материалы

В программе предусмотрен педагогический контроль:

Входящий – проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня физической подготовленности учащегося, в соответствии с возрастом, на начало учебного года по тестам **таблицы 1**. Определяется уровень физической подготовленности при поступлении на обучение по программе:

Высокий уровень – 7 - 9 баллов

Средний уровень – 4 - 6 баллов

Низкий уровень – 3 балла

Итоговый (в рамках промежуточной аттестации) – проводится в конце учебного года (май) на итоговом занятии для определения уровня освоения программы в форме тестов на определение уровня физической подготовленности (**таблица 1**) и уровня технико-тактической подготовленности (**таблица 2**). Результаты фиксируются в протоколе (**Приложение 1**)

Тестовые задания на определение уровня физической подготовленности

таблица 1

Уровень физической подготовленности занимающихся 10-13 лет (по В.И.Лях)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий 1 балл	Средний 2 балла	Высокий 3 балла	Низкий 1 балл	Средний 2 балла	Высокий 3 балла
1	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	10	9,7 и больше	9,3—8,8	8,5 и меньше	10,1 и больше	9,7—9,3	8,9 и меньше
			11	9,3	9,0—8,6	8,3	9,6—9,1	8,8	
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			13	9,0	8,7—8,3	8,0	10,0	9,4—9,0	8,6
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	10	140 и меньше	160—180	195 и больше	130 и меньше	150—175	185 и больше
			11	145	165—180	200	135	155—175	190
			12	150	170—190	205	140	160—180	195
			13	160	180—195	210	145	160—180	200
3	Силовые	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30сек)	10	11 и меньше	12-21	22 и более	9 и меньше	10-15	16 и больше
			11	12	13-22	23	10	11-16	17
			12	13	14-23	24	10	11-16	17
			13	14	15-24	25	11	12-17	18

Уровень физической подготовленности

Высокий уровень – 7 - 9 баллов

Средний уровень – 4 - 6 баллов

Низкий уровень – 3 балла

Тестовые задания на определение уровня технико-тактической подготовленности

1. 10 ударов руками. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Учащийся стоит во фронтальной стойке, руки подняты до подбородка. По звуковому сигналу учащийся старается как можно быстрее нанести 10 ударов руками по боксерским лапам, полностью выпрямляя руки. Оценивается время (с).

2. 3 удара ногой. Тест для определения способностей равновесия. Учащийся стоит в боевой (лево-, правосторонней) стойке. По звуковому сигналу учащийся старается как можно быстрее нанести 3 удара задней ногой по трем направлениям: вперед – вбок – назад. Оценивается время (с).

3. Самостраховка через партнера. Тест для определения координационных способностей. Учащийся садится на спину стоящего на четвереньках партнера и берется за его плечо, падает назад и делает самостраховку на бок. Всего учащийся делает 6 падений (по 3 в каждую

сторону). Оценивается точность исполнения техники.

таблица 2

№ п/п	Контрольное упражнение (тесты)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий 1 балл	Средний 2 балла	Высокий 3 балла	Низкий 1 балл	Средний 2 балла	Высокий 3 балла
1	10 ударов руками (с)	10	4,50	4,44	4,36	4,50	4,44	4,36
		11	4,49	4,42	4,28	4,49	4,42	4,28
		12	4,47	4,40	4,21	4,47	4,40	4,21
		13	4,45	4,37	4,18	4,45	4,37	4,18
2	3 удара ногой (с)	10	6,0	5,3	4,6	6,0	5,3	4,6
		11	5,5	5,0	4,4	5,5	5,0	4,4
		12	5,3	4,8	4,3	5,3	4,8	4,3
		13	5,2	4,6	4,2	5,2	4,6	4,2
3	Самостраховка через партнера	10						
		11						
		12	3	4	5	3	4	5
		13						

Уровень технико-тактической подготовленности

Высокий уровень – 11 - 15 баллов

Средний уровень – 6 - 10 баллов

Низкий уровень – 5 баллов

Таблица итоговых результатов:

Приложение 1

№	Ф.И. уч-ся	Уровень физической подготовленности	Уровень тактико-технической подготовленности	Уровень освоения программы
1				
2				

17-24 баллов – освоил программу на высоком уровне.

10-16 баллов – освоил программу на среднем уровне.

15 баллов – освоил программу на уровне ниже среднего.

Тесты для определения коммуникативных навыков учащихся.

1. Ты идешь на тренировку и видишь пожилого человека в бессилии опустившегося у стены. Каковы твои действия, объясни почему?

- Прошел мимо.
- Подошел, спросил о самочувствии, ушел.
- Подошел, помог встать.
- Подошел, помог встать, проводил до скорой помощи, автобусной остановки, дома и т.д.

2. Группа детей играет в футбол на площадке во дворе в вечернее время. Взрослых рядом нет. Один из участников команды теряет сознание. Какие действия первой помощи должен совершить ты или кто-то другой? Выбери правильные действия:

- определить степень тяжести увечья;
- при наличии телефона, вызвать скорую помощь;

- послать посыльного за взрослыми;
- делаешь искусственное дыхание;
- переносишь пострадавшего в другое место.

3. Команда тебя хочет выгнать за твою ошибку. Как поступишь? Какова твоя реакция на действия товарищей?

- молча уйдешь;
- станешь оправдываться;
- найдешь лидера и поговоришь с ним.

№ п/п	Варианты коммуникативных навыков	Отметка об уровне сформированности навыка общения		
		Высокий	Средний	Низкий
1.	Общение со взрослыми (тест 1)			
2.	Помощь светникам на занятиях и внеурочное время (тест 2)			
3.	Активное общение со сверстниками (тест 3)			

Методические материалы

Данная программа преследует цель ознакомить учащихся с основами рукопашного боя и подготовить их для обучения более специфическим действиям, которые требуются для освоения многообразия технических приемов рукопашного боя.

В данной программе предлагается использовать методики, основанные на постепенном изучении элементов рукопашного боя.

Тренировка начинается с упражнений для разминки: бег, наклоны, прыжки, растягивания мышц и сухожилий. Они помогают плавно перейти к занятию. В качестве заключительного упражнения в разминке используют "бой с тенью" – это прекрасное упражнение, подающее идеи, также оно более динамичное, чем предыдущее и призвано повышать потенциал выносливости учащихся. С этой же целью также используются акробатические упражнения.

Основная часть тренировки начинается сразу после разминки, занимает большую часть тренировки. В течение всей основной части ученики изучают техники боя и совершенствуют мастерство выполнения этих действий.

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий применяются традиционная методика обучения движениям в сочетании с элементами программного обучения двигательным действием по авторской методике. Так все основные упражнения изучаются с помощью предписаний алгоритмичного типа, а учащиеся работают в парах. Пары комплектуются по принципу: «сильный» с «сильным», или «сильный» со «слабым». В этом случае обучение становится интересным, доверительным, создаются благоприятные условия обучения как для слабого ученика, так и сильного, который руководит действиями своего товарища (показывает изучаемые движения, оказывает помощь, страховку, осуществляет постоянный контроль, указывая на ошибки и оценивая качество выполняемого упражнения).

В программе учитываются индивидуальные физические особенности и возможности каждого учащегося, соблюдение правильного режима физических нагрузок, характерных для разного возраста учащихся.

Обще-развивающие упражнения и упражнения на растягивания проводятся на каждом

занятия после беговой разминки, прыжков, упражнений на осанку. Обще-развивающие упражнения могут выполняться как индивидуально, так и в парах, с предметами и без них, в виде различных эстафет и подвижных игр. Все упражнения, как правило, выполняются фронтальным поточным или групповым способом, что позволяет максимально повысить, как плотность учебного занятия и интенсивность учебного процесса, так и активность учащихся, и интерес к занятиям. Теоретические занятия проводятся в форме коротких бесед и занимают на более третьей части урока.

Каждая тренировка начинается и заканчивается традиционным построением и приветствием.

Воспитательная работа. Обязательным условием учебно-тренировочного процесса является единство обучения и воспитания. Обучения должно быть воспитывающим. Обучая двигательным умением, навыкам и знаниям педагог воспитывает в детях сознательную дисциплину, приучает их к честности, исполнительности, аккуратности, скромности, воспитывает у них высокие волевые качества. Эти принципы должны пронизывать весь процесс обучения. Основным средством воспитания волевых качеств является выполнение упражнений способствующих воспитанию таких ценных качеств как настойчивость, смелость, решительность.

Взаимная помощь при выполнении упражнений, совместное выполнение заданий воспитывает у детей чувство дружбы и товарищества. Необходимо также воспитывать у учащихся чувство справедливости в спортивной борьбе, уважение к сопернику, судьям, зрителям.

Строгое соблюдение установленных правил на занятии, требовательность к внешнему виду учащихся, наличие спортивной формы, образцовый внешний вид педагога содействует воспитанию аккуратности, точности, опрятности.

Для нравственного воспитания пользуются различными методами – убеждение, пример, поощрение и наказание. Педагог должен подчеркивать самый маленький успех слабого ученика, ободрить его, укрепить у него веру в свои силы вызвать к нему со стороны товарищей доброжелательное отношение.

Успех обучения и воспитания во многом зависит от мастерства педагога, от уровня его методической подготовки, требовательности к себе и учащимся.

Условия реализации программы.

Успешной реализации программы необходимо наличие материально-технического и учебно-методического обеспечения.

Материально-техническое обеспечение

- спортзал (большое светлое хорошо проветриваемое помещение);

Спортивное оборудование:

– татами (борцовский ковер).

Спортивный инвентарь:

- перчатки боксерские (12 пар);
- перчатки с открытыми пальцами (12 пар);
- лапы боксерские (6 пар);
- макивары (6 шт.);
- боксерские мешки и груши (6 шт.);
- мячи теннисные (12 шт.);
- скакалки (12 шт.);
- гимнастические палки (6 шт.);
- маты (12 шт.);
- перекладина (2 шт.).

Учебно-методическое обеспечение

- учебная литература;
- методическая литература;
- плакаты для обучения различным двигательным действием;
- использование передового опыта по изучаемой проблеме;
- связь с учебно-методическими центрами.

Список литературы.

1. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королёв Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. Программа. Рукопашный бой. / Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.Советский спорт, 2004 – 116с.
2. Зверев С.М. Программы. Для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М. «Просвещение», 1986 – 430с.
3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010.
4. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – М.: Советский спорт, 1987.
5. Оранский И.В. Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 1990.
6. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока. – М. : Молодая гвардия, 1990.