



ПРОГРАММА СПОРТИВНОГО КЛУБА.

"Школа боевых искусств".

Основная задача клуба: продолжение учебно-воспитательного процесса, как неотъемлемой части школьного воспитания через коллектив.

Цели и задачи в общих чертах следующие:

- 1. Всесторонне развивать личность и воспитывать здоровое поколение.*
- 2. Воспитывать волю занимающихся, приучать ребят к тому, чтобы они использовали свободное время для полезных дел.*
- 3. Стремиться к тому, чтобы школьники активно участвовали в жизни коллектива, приобщаясь к культурной, производственной и спортивной деятельности.*

Опыт работы показывает: чтобы добиться хорошего, полноценного физического развития, школьнику мало двух часов в неделю, необходимо дополнительное физкультурное образование, которое совместно с программой физвоспитания может дать минимум 6 часов в неделю для укрепления здоровья, повышения работоспособности, привития необходимых прикладных навыков. Возбудив интерес к боевым искусствам на уроках физвоспитания, в дополнительное время учащийся глубже проникает в мир тайн боевых искусств. Учащиеся, занимаясь по канонам Школы боевых искусств (ШБИ), выбирают себе специализацию для спортивного совершенствования. На этом основан и набор в спортивные классы. Работа ШБИ основана на принципе добровольного участия школьников в ее деятельности, носит демократический характер и является неотъемлемой частью общешкольного воспитания.

Новичок, начинающий заниматься в школе боевых искусств (ШБИ), подвязывает свое кимоно белым поясом и зачисляется в отряд белого пояса. Занимаясь три раза в неделю по одному - полтора часа, учащиеся, как правило, усваивают программу белого пояса за пол года и, выполнив нормативы этой программы, допускаются к квалификационным экзаменам на присвоение желтого пояса. Бойцы, успешно сдавшие все испытания квалификационных экзаменов, переходят к обучению по программе следующего пояса. Всего шесть цветных поясов в ШБИ, программа которых описана ниже.

Квалификационные экзамены состоят из экзаменов:

1. на физическое развитие (кондиция),
2. теоретического экзамена,
3. специального экзамена на технику (ката)
4. психологического экзамена.

Учащиеся, получившие желтый пояс, приступают к изучению навыков Дзюдо и Кекусин каратэ. Учащиеся, имеющие синий пояс, могут уже правильно (обдуманно) выбрать себе спортивную специализацию. Учащиеся отряда синего пояса приступают к углубленному изучению реального айкидо и основам психологического айкидо. Учащиеся отряда коричневого пояса изучают кэндо, прикладные разделы выбранной ранее специализации. Учащийся имеет права и обязанности перед ШБИ, согласно цвету

пояса. Права и обязанности бойцов школы определяются сводом законов (кодексом) ШБИ, вытекающих из задач школы.

Квалификационные экзамены проводятся не реже одного раза в полугодие торжественно, с поднятием флага Школы и Родины.

В квалификационной комиссии принимают участие старшие пояса школы, преподаватели, директор и другие заинтересованные лица. Результаты экзаменов оформляются протоколом. Все учащиеся, не прошедшие контрольные испытания, продолжают заниматься по прежней программе до следующих квалификационных экзаменов. Программа отряда белого пояса отличается от других своей цикличностью, т.е. каждые три месяца программа повторяется. Ее цикличность позволяет более подготовленным и физически одаренным бойцам быстрее перейти к более сложным обучающим программам боевой школы, а менее - основательно готовить свою физическую и психологическую базу к программам более сложных (цветных) поясов.

Допуск к квалификационным экзаменам на желтый пояс.

К сдаче экзаменов на желтый пояс допускаются учащиеся:

1. Имеющие стаж занятий в отряде белого пояса не менее 3-х месяцев (не менее 72 часов) и имеющие посещаемость не менее 95%.
2. Выполнившие требования психологического экзамена: выполнение семи полезных дел для школы боевых искусств.
3. Имеющие близкий к требованию уровень общефизического развития (не менее 10 баллов).
4. Знающие теоретические требования программы белого пояса.



5. Выполняющие технические требования программы белого пояса на оценку "хорошо".

Допуск к квалификационным экзаменам оформляется специальным документом (зачетная ведомость) и до начала аттестации предъявляется в квалификационную комиссию.

БЕЛЫЙ ПОЯС ШКОЛЫ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОТРЯДА БЕЛОГО ПОЯСА.

таблица 1

№ п/п	Наименование темы занятия	К-во часов	в том числе на	
			теорию	практику
1.	<i>Введение</i>	1	1	-
2.	<i>История борьбы</i>	1	1	-
3.	<i>Основы борьбы</i>	70	4	66
4.	<i>Контрольные соревнования квалификационные экзамены</i>	8	-	8
ИТОГО:		80	6	74

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ОТРЯДА БЕЛОГО ПОЯСА.



ТЕМА 1. Введение

Что такое дзю-до. Программа белого пояса. Что означают японские пословицы: "Дзи итэ, ран о васуренай" и "Дзю еку го-о суру". Что такое додзе. Требования к нему. Церемониал поведения в додзе. Техника безопасности при занятиях.

ТЕМА 2. История борьбы.

Чем отличается дзюдо от дзюдзютцу. Кто основатель дзюдо.

Возникновение и развитие дзюдо. Что такое ката. Возникновение и назначение. Программа белого пояса.

ТЕМА 3. Основы борьбы.

Теоретические сведения: ступени дзюдо. Страховка (укеми), ее виды и конечные положения. Как собирается кимоно. Передвижения (тайсобаки), виды и назначение. Основные элементы дзюдо. Стойка. Выведение из равновесия (виды и направления кудзуси). Повороты. Методы сбивания. Укэ и тори. Партер.

Навыки и умения: Изучение и отработка программы белого пояса согласно планированию средств технической подготовки в годовом цикле (таблица 2).

Общее и специальное физическое развитие: общеподготовительные упражнения (разминка перед занятием по ОФП) - комплекс упражнений, подготавливающий борца к тренировочному занятию вне татами (ковра) (бег-2 мин., гимнастические упражнения - 3 мин и т.д.)

Общие скоростно-силовые упражнения традиционные из других видов спорта: Кекусин каратэ, ушу, выполняемые методом повтора: прыжки, метания, подтягивания, упражнения со скакалкой и т.д. Упражнения направленного воздействия, выполняемые в условиях круговой тренировки в интервале одного или двух (в дальнейшем) периодов соревновательной схватки, кинематика движения которых моделирует отдельные действия борца (отжимания, подтягивания, упражнения на канате, прыжки и т.д.). Беговые упражнения (кросс и бег направленного действия, моделирующий соревновательную схватку по продолжительности, последовательности коротких и затяжных спуртов).

Дополнительные циклические упражнения, основанные на принципе соревнования (ходьба в гору, плавание, лыжи и т.д.). Спортивные игры со средней, малой и большой нагрузкой (игры, футбол, регби, баскетбол).

Специально-подготовительные упражнения.

Специальные упражнения (разминка на татами)-комплекс упражнений, моделирующих разминку перед соревновательным поединком (бег с ускорением - 3 мин., акробатика-1 мин., имитация техники захватов и приемов-6 мин., упражнения в партере 2 мин., мост-1 мин). Имитация технико-тактических действий (ттд) (борьба на руках, рывки, переводы, индивидуальные приемы). ТТД в стойке, включающие: передвижения, страховку в движении и на месте, входы в захват, переводы, сбивания, технико-тактические комплексы -набор комбинаций из определенных захватов, действия в которых предопределяются защитой противника в моделированных ситуациях середины или окончания схватки (атака-защита-атака и т.д.). ТТД в партере - технические действия, выполняемые при различном сопротивлении из заданного захвата (перевороты, сбивания, уходы с удержания и т.д.).

Специальные скоростно-силовые упражнения традиционные и направленного воздействия. В группу традиционных входят упражнения с партнером, выполняемые методом повтора (пронос партнера через ковер и затем бросок, "задний пояс", "обратный пояс").

Упражнения направленного воздействия - моделирование соревновательной деятельности на основе одного или нескольких перечисленных признаков специфичности упражнения (ритм, направление, продолжительность воздействия и т.д.) с партнером или самостоятельно но, выполняемые в условиях круговой тренировки.

ТЕМА 4. Контрольные соревнования, квалификационные экзамены.

Теоретические сведения:

Необходимость соревнований и квалификационных экзаменов, простейшие правила соревнований. Этикет на квалификационных экзаменах.

Умения и навыки:

Участие в простейших соревнованиях и квалификационных экзаменах.



ПЛАНИРОВАНИЕ СРЕДСТВ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГОДОВОМ ЦИКЛЕ по ПРОГРАММЕ БЕЛОГО ПОЯСА.
таблица 2

Техника борьбы в стойке	Техника борьбы в партере	Номера недельных циклов
Бросок руками (сбивание в партер)	Освобождение ноги, захваченной ногами уке	43,46,5,17,20
Шинтай (передвижения)	Укеми (страховка)	35,49,9,21
Куми-ката (захваты)	Перевероты лежащего на животе уке с захватами кимоно	39,1,13
Кудзуси (сбивания)	Сбивание уке с колен в партер	40,2,14
Тайсабаки (повороты)	Прорывы к уке со стороны ног	41,47,3,7,15
Дзиго-тай (стойки)	Перевероты на спину уке, стоящего на корточках, либо коленях	38,52,12
Укеми (страховка)	Перевероты на спину лежаго на животе уке	36,37,44,50,51,6,10,11,18
Уки-госи (бросок через бедро)	Кеса-гатами (удержание с боку).Его вариации.	42,45,4,16,19
Летний, зимний лагерь, направленность ОФП		27,28,29,30,1,2
Переходный период активный отдых		с 22 по 34
Медицинское обследование		38,6,20
Квалификационные экзамены, контрольные тесты		48,8,22



ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ БЕЛОГО ПОЯСА.
таблица 3

№ п/п	Вид тренировочной работы	Затраты времени (час)
1.	Технико-тактическое совершенствование	42
1.1	Моделирование (якусоку рэнсю)	1

1.2.	<i>Учебные схватки. Отработка</i>	6
1.3.	<i>Учебно-тренировочные схватки</i>	1
1.4.	<i>Связки (наработка)</i>	6
1.5.	<i>Тактическая подготовка приема</i>	12
1.6.	<i>Изучение элементов техники</i>	16
1.7.	<i>Контрольные соревнования и квалификационные экзамены</i>	8
2.	<i>Общее и специальное физическое развитие</i>	32
2.1.	<i>Баскетбол, футбол, бег на время, лыжный бег (интенсивность 6-7 баллов)</i>	3
2.2.	<i>Кроссы, ходьба в гору (интенсивность 4-5 баллов)</i>	6
2.3.	<i>Силовая подготовка</i>	2
2.4.	<i>Выработка ловкости, быстроты, гибкости</i>	5
2.5.	<i>Подготовка и сдача норм ГТО, контрольные тесты</i>	6
2.6.	<i>Разминка (без отработки)</i>	10
3.	<i>Теоретические сведения</i>	6
	ИТОГО:	88



ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ОТРЯДА БЕЛОГО ПОЯСА.

1. Быть дисциплинированным, трудолюбивым, прилежным. Не иметь отрицательных отзывов в общеобразовательной школе.
2. Выполнять требования психологического экзамена на желтый пояс.
3. Иметь кондицию общефизической подготовки не менее 15 баллов.
4. Знать теоретические требования, умения и навыки отряда белого пояса на оценку "хорошо".
5. Пройти квалификационный экзамен на желтый пояс.
6. Иметь стаж занятий не менее 72 часов.



ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ БЕЛОГО ПОЯСА.

1. Спортивный зал, оснащенный постоянно татами.
2. Спортивная площадка для футбола (баскетбола).
3. Спортивная форма: кимоно, кроссовая форма.
4. Футбольный (баскетбольный) мяч.
5. Резиновые амортизаторы (бинты) для развития силы.
6. Простейшие тренажеры для отработки основных технических движений дзюдо.
7. Часы для определения времени занятий.
8. Секундомер.
9. Свисток.
10. Комплект видео: телевизор и плеер.
11. Учебные видеофильмы.
12. Художественные видеофильмы для усиления и укрепления желания заниматься "Гений дзюдо", "Семь ступеней Шаолиня", "Семь Самураев" и т.д.

13.Художественные видеофильмы для развития волевых качеств, чувства долга."Судьба человека", "Они сражались за Родину", "30-го ликвидировать" и другие.

14.Учебники:Г.Пархомович. Основы классического дзюдо. Пермь 1993 "Урал Пресс". Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Москва "Фис" 1978г.

15.Аудио-аппаратура и набор компакт- кассет для психотерапевтического воздействия на занимающихся (по теории Ю. Коджаспирова)

ЖЕЛТЫЙ ПОЯС ШКОЛЫ БОЕВЫХ ИСКУССТВ



УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОТРЯДА ЖЕЛТОГО ПОЯСА.

таблица 4

№ п/п	Наименование темы занятия	К-во часов	в том числе на	
			теорию	практику
1.	Введение	1	1	-
2.	История борьбы	2	2	-
3.	Основы борьбы	129	4	125
4.	Контрольные соревнования квалификационные экзамены	12	-	12
ИТОГО:		144	7	137



СОДЕРЖАНИЕ КУРСА "ЖЕЛТЫЙ ПОЯС" ШБИ.

ТЕМА 1.Введение.

Философия дзюдо. Тренировки, их назначение и построение. Основы разминки, ее важность. Программа желтого пояса Школы боевых искусств. Медитация, ее основы и назначения. Техника безопасности на занятиях.

ТЕМА 2.История борьбы.

Развитие дзюдо в СССР. Основные этапы. Что такое каратэ стиля Кекусинкай. Основатель Кекусин-каратэ. Основные этапы развития каратэ и ушу. Принципы Кекусинкай. Отличие и схожесть их с дзюдо.

ТЕМА 3. Основы борьбы.

Теоретические сведения:

Назначение, благоприятные моменты применения бросков: сасацурикомиаси, уки-госи, о-госи, осотогари, хидза-гурума, основные четыре удержания. Отработка приемов без бросков (учи-коми). Учебные и вольные схватки, назначение. Программа обучения отряда желтого пояса школы боевых искусств. Назначение и благоприятные моменты применения техники 10 кю Кекусин-каратэ. Основные правила соревнований по дзюдо и каратэ Кекусинкай. Запрещенные действия в дзюдо и в Кекусин-каратэ. Основные команды судей. Правила поведения на татами во время соревнований.

Навыки и умения:

Изучение и отработка программы желтого пояса согласно планированию средств технической подготовки в годовом цикле по дзюдо (таблица 5) и Кекусин-каратэ (таблица 6).

Общее и специальное физическое развитие:

Общеразвивающие упражнения (разминка перед занятиями по ОФП), утренняя пробежка, общие скоростно-силовые упражнения традиционные и направленного воздействия (согласно программе белого пояса), беговые упражнения, спортивные и специальные игры.

Специально-подготовительные упражнения:

разминка на татами (бег с ускорением - 3 мин, акробатика - 3 мин, передвижения - 1 мин, имитация бросковых движений и комбинаций, разминка на гибкость в партере - 5 мин, мост - 3 мин.)

Навыки и умения:

Имитация технико-тактических действий вне татами (борьба за захват, переводы, рывки, сковывания, индивидуальные приемы).

Тактико-технические действия в стойке : "Стартовые приемы" (технические действия, выполняемые преимущественно в начале соревновательной схватки: "вязка" рук, входы в ближний бой и выход из него, входы в захват, переводы и рывки, сковывания и т.п.).

Технико-тактические комплексы - набор комбинаций из определенных захватов, действия в которых предопределяются защитой противника (уке) в моделированных ситуациях середины или окончания схватки (атака-защита-атака) и т.д.

Изучение и отработка бросков согласно программе отряда желтого пояса. Изучение и отработка технических действий 10 кю Кекусин-каратэ. Тактико-технические действия в борьбе лежа, выполняемые при различном сопротивлении из заданной стандартной ситуации. Специальные скоростно-силовые упражнения традиционные и направленного воздействия (с партнером), соответствующие соревновательной деятельности и выполняемые в условиях круговой тренировки.

Соревновательные упражнения:

Схватки и бои по заданию - поединки, которые проводятся круговым или интервальным методом, моделируют отдельные фрагменты соревновательной схватки (от 20 сек. до 3 мин.)

Специальные тесты с бросками манекена, работа на макиварах (набивание) и боксерских мешках - тесты, моделирующие соревновательную схватку или бой, либо отдельные части их: восемь бросков (изученных ранее) в максимально быстром темпе, 3-х минутный тест (пять бросков за 40 с, затем восемь бросков в максимально быстром темпе с последующим повторением трех серий в два круга. Учебно - тренировочные схватки и бои в стойке и партере - поединки, которые отличаются от соревновательных временным режимом, количеством пар, одновременно борющихся (бьющихся) на татами (выигранные действия не фиксируются).

Тренировочные и контрольные схватки и бои, проводимые в полном соответствии с правилами соревнований ("чистое" время, наличие арбитра, запись выигранных баллов и т.д.)

ТЕМА 4. Контрольные соревнования и квалификационные экзамены.

Теоретические сведения:

Основные правила соревнований по дзюдо и каратэ Кекусинкай. Планирование и проведение соревнований. Основы судейства. Основные команды судьи. Запрещенные действия в дзюдо и каратэ Кекусинкай. Квалификационные экзамены, их назначение, подготовка и проведение. Традиции школы боевых искусств.

Навыки и умения:

Участие в соревнованиях школы и города, в квалификационных экзаменах на оранжевый пояс.



ПЛАНИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГОДОВОМ ЦИКЛЕ ПО ПРОГРАММЕ ЖЕЛТОГО ПОЯСА (ДЗЮДО) таблица 5

<i>Техника борьбы в стойке</i>	<i>Техника борьбы в партере</i>	<i>Номера недельных циклов</i>
<i>уки-госи</i>	<i>перевороты, прорывы</i>	<i>35 45 2 12</i>
<i>огоси</i>	<i>удержания</i>	<i>36 46 3 13</i>
<i>осото-гари</i>	<i>уходы с удержаний</i>	<i>37 47 4 14</i>
<i>сасаи-цури-комиаси</i>	<i>сбивание в партере</i>	<i>38 48 5 15</i>
<i>хидза-гурума</i>	<i>удерживания</i>	<i>39 49 6 16</i>
<i>сбивания в стойке</i>	<i>уходы с удержаний</i>	<i>40 7 17</i>
<i>захваты (борьба)</i>	<i>перевороты (борьба)</i>	<i>41 8 18</i>
<i>заведения</i>	<i>освобождение ноги тори от захвата ногами уке для проведения удержания</i>	<i>42 9 19</i>
<i>изучение и отработка ката на желтый пояс</i>		<i>43 52 10 21</i>
<i>комбинации приемов</i>	<i>Связка с приемами из стойки, комбинации приемов борьбы лежа</i>	<i>44 50 51 11 20 1</i>
<i>летний, зимний лагерь с направленностью ОФП</i>		<i>27 28 29 30</i>
<i>Переходный период, активный отдых</i>		<i>с 22 по 26</i>
<i>Медицинское обследование</i>		<i>38,6,20</i>
<i>контрольные соревнования, тесты, квалификационные экзамены</i>		<i>47 8 21/2 22</i>
<i>основные соревнования</i>		<i>согласно вызову.</i>



ПЛАНИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГОДОВОМ ЦИКЛЕ ПО ПРОГРАММЕ ЖЕЛТОГО ПОЯСА (КАРАТЭ КЕКУСИНКАЙ 10 КЮ).

таблица 6

Наименование технических базовых действий	Наименование соревновательных действий	Номер недельных циклов
Стойка:йой-дати, фудо-дати, дзэнкуцу-дати, нэкоаси-дати.	Стойка Камаэтэ. Основные передвижения в бою. Защиты, устраняющие цель (шаг назад, уклоны, нырки, отклоны).	35,43,3,12
Удары руками сэй кэн ой цки (три уровня)	Техника работы руками в бою. Комбинация техники рук.	36,44,4,13
Блоки руками дзедан-уке, сэй кэн-маэ-гедан-барай	Защиты, преграждающие доступ к цели (подставки, блоки, рывки руками)	37,45,5,14
Удары ногами кин-гэри, хидза-гэри	Удары и защиты ногами Комбинации техники ног	38,46,6,15
Передвижения в дзэнкуцу-дати	Защиты, затрудняющие нанесение ударов (накладки, теснения, придерживания)	39,48,1,7,16,20
Изучение и отработка ката и санбон	Рэнраку	40,49,2,9,17,21
Медитация и дыхание	Закалка ударных частей тела.	41,50,10,18
Комбинация приемов базовой техники.	Комбинация приемов соревновательной техники.	42,51,52,11,19
Летний, зимний лагерь с направленностью ОФП		27,28,29,30,31, 32,33,34,1,2
Контрольные соревнования, тесты, квалификационные экзамены		47,8
Переходный период, активный отдых		с 22 по 26
Медицинское обследование		38,6,20



ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ БОЙЦОВ ЖЕЛТОГО ПОЯСА.

таблица 7

№ п/п	Вид тренировочной работы	Затраты времени (час)
----------	--------------------------	--------------------------

1.	Технико-тактическое совершенствование	80
1.1	Соревновательные бои и схватки	1
1.2.	Вольные и контрольные схватки и бои	3
1.3.	Учебно-тренировочные схватки и бои	13
1.3.1.	Моделирование	3
1.4.2.	Учебные схватки (бои).Отработка	10
1.4.	Овладение фрагментами комбинаций	63
1.4.1.	Связки	20
1.4.2.	Тактическая подготовка приема	3
1.4.3.	Изучение элементов техники	40
2.	Общее и специальное физическое развитие	57
2.1.	Кроссы,футбол,спортивные игры	5
2.2.	Силовая подготовка	12
2.3.	Выработка ловкости,быстроты,гибкости	10
2.4.	Подготовка и сдача тестов по ОФП,СФП и ГТО	12
2.5.	Разминка (без отработки)	18
3.	Теоретические занятия	7
	ИТОГО: время работы	144



ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ОТРЯДА ЖЕЛТОГО ПОЯСА.

1. Знать и выполнять требования отряда белого пояса.
2. Знать основные традиции школы боевых искусств и выполнять кодекс. Законов школы боевых искусств.
3. Выполнить требования психологического экзамена на оранжевый пояс.
4. Выполнять требования кондиции по общей физической подготовке (не менее 20 баллов)
5. Знать теоретические требования отряда желтого пояса.
6. Выполнять умения и навыки отряда желтого пояса на оценку "хорошо".
7. Пройти квалификационные экзамены по каратэ Кекусинкай и сдать норматив 10 кю.
8. Выполнить квалификацию II юношеского разряда.
Иметь десять побед по борьбе дзюдо на соревнованиях любого уровня и пять побед по каратэ Кекусинкай.
9. Быть готовым к квалификационным экзаменам на оранжевый пояс.
10. Иметь стаж занятий не менее 144 часов.



ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ ЖЕЛТОГО ПОЯСА.

- 1.Перечень учебно-методического обеспечения белого пояса.
- 2.Макивары.
- 3.Боксерские мешки.
- 4.Боксерские перчатки и шингарды.
- 5.Борцовские манекены.
- 6.Учебные видеофильмы:
Лучшая техника лучших дзюдоистов мира, Европы, России. Лучшие специалисты по каратэ Кекусинкай.
- 7.Учебник: Методические рекомендации по обучению проведения соревнований ,практических семинаров и занятий Kekushin Karate 1991г. Adamy Istvan.

