

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 358
Московского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА
на Педагогическом Совете
ГБОУ СОШ № 358
Московского района
Санкт-Петербурга
Протокол педсовета № 12
от 26.05. 2023 г

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 530 о/д от 09.06.2023
Руководитель образовательной
организации

_____ Е.А. Артюхина
ПОДПИСЬ ФИО



Подписано цифровой подписью:
Директор ГБОУ СОШ №358
Е.А.Артюхина
DN: cn=Директор ГБОУ СОШ
№358 Е.А.Артюхина, o=ГБОУ
СОШ №358 Московского района
Санкт-Петербурга,
email=school358spb@mail.ru,
c=RU
Дата: 2023.09.01 10:45:11 + 03'00'

Дополнительная общеразвивающая программа

ТХЭКВОНДО

Срок освоения – 1год
Возраст обучающихся – 7-13лет

Разработчик- Антипин А.А.педагог
дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики ДОП

Направленность ДОП - физкультурно-спортивная.

Адресат ДОП- программа предназначена для учащихся 7-13 лет

Актуальность в том, что овладение навыками тхэквондо, как спортивного единоборства, является жизненно необходимым для каждого обучающегося. Способность защитить себя и своих близких в условиях современного общества, позволяет человеку уверенно чувствовать себя в экстремальных ситуациях. Спортивное тхэквондо - есть прекрасное средство закалывания и тренировки, посредством которого обучающиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

Уровень освоения ДОП - общекультурный

Объем и срок освоения ДОП – Общее количество часов- 72. Срок освоения – 1год

Цель ДОП-

- приобщения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом и здоровому образу жизни

Задачи ДОП:

Обучающие:

- обучить простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями
- дать необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта

Развивающие:

- развитие силы воли, боевого духа, выносливости
- развитие коммуникативных способностей, умение жить в коллективе

Воспитательные:

- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни
- формирование культуры поведения при занятиях спортом

Планируемые результаты освоения ДОП:

Личностные – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом; самоопределение, нравственная этика взаимоотношений

Метапредметные – умение планирования и целеполагания на основе волевой саморегуляции и контроля.

Предметные - опыт по получению, преобразованию и применению новых знаний

По окончании года обучающийся будет

знать:

- терминологию тхэквондо
- базовую технику тхэквондо
- способы двигательной деятельности
- комплексы общеразвивающих и специальных упражнений
- общую техническую базу ударной техники

уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений
- уметь правильно выполнять стойки и передвижения
- уметь правильно выполнять базовые блоки и удары руками, удары ногами самостоятельно тренироваться по индивидуальному плану и по заданию тренера

Организационно- педагогические условия реализации ДОП

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ- русском языке.

Формы обучения: очная.

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортом

Условия формирования групп. Группы первого года обучения в основном одновозрастные.

Формы организации занятий. Занятия в студии проводятся по группам.

Формы проведения занятий- групповая в виде тренировочных занятий

Материально–техническое обеспечение:

- спортивный зал
- ракетки для занятий тхэквондо
- мешки для бокса
- скакалки
- мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный, набивные, для большого тенниса)
- турник

Каждому учащемуся необходимо иметь

- форму установленного образца (добок)
- накладки на руки, ноги
- защитный шлем для головы
- протектор для тела

Учебный план первого года обучения

№	Содержание занятия	Количество часов			Формы контроля, аттестация
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	
2	Теоретическая подготовка	2	2	-	Визуальный во время выполнения упражнений
3	Способы двигательной деятельности	6	2	4	Визуальный во время выполнения упражнений
4	Подвижные и спортивные игры	8	2	6	Визуальный во время выполнения упражнений
5	Общая физическая подготовка	22	2	20	Визуальный во время выполнения упражнений (количество, время)
6	Базовая техника тхэквондо	22	6	20	Визуальный во время выполнения упражнений

7	Контрольные испытания	6	-	6	Визуальный во время выполнения упражнений
Всего часов:		72	16	56	

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 530 о/д от 09.06.2023

Руководитель образовательной организации

_____ Е.А. Артюхина

ПОДПИСЬ

ФИО

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Тхэквондо» на 2023-2024 уч.год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	.09.2		36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

Рабочая программа

ЗАДАЧИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

Обучающие:

- обучить простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями
- дать необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта

Развивающие:

- развитие силы воли, боевого духа, выносливости
- развитие коммуникативных способностей, умение жить в коллективе

Воспитательные:

- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни
- формирование культуры поведения при занятиях спортом

СОДЕРЖАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

1. Вводное занятие.

Теория. История и традиции тхэквондо. Изучение команд на корейском языке. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

2. Теоретическая подготовка

Теория. Значение тхэквондо как средства укрепления здоровья. Терминология тхэквондо на корейском языке. Правила соревнований. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.

3. Способы двигательной деятельности.

Теория. Различные способы двигательной деятельности. Правила выполнения общеразвивающих упражнений и специальных упражнений.

Практика. Изучение и разучивание комплекса общеразвивающих и специальных упражнений.

4. Подвижные и спортивные игры.

Теория. Ознакомление с правилами спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу. Основные навыки и умения игры в футбол, волейбол, баскетбол.

Практика. Проведение спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу. Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости.

5. Общая физическая подготовка.

Теория. Техника выполнения гимнастических упражнений на растягивание мышц и связок. Правила кроссовой подготовки. Изучение техники спортивной ходьбы, бега на короткие и длинные дистанции. Правила строевых и порядковых упражнений. Изучение техники прыжков в длину, высоту, с места и с разбега. Акробатика.

Практика. Выполнение гимнастических упражнений. Выполнение комплексов на растягивание мышц и связок.

Строевые и порядковые упражнения: действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

Челночный бег.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных Суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительно пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («велосипед») и др.;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах.

г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и

ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

6. Базовая техника тхэквондо.

Теория. Изучение основ базовой техники тхэквондо.

Практика. Отработка приемов: стэпы, пхумсэ (тхэгук иль джан).

стойки :чарет, чумби, апкуби аре маки, апсоги, чучунсоги, кирюги чунби.

махи: апеолиги (мах прямой ногой вверх), бэлшуолиги (круговой мах наружу), шудолио анчаги (круговой мах во внутрь).

удары: апчаги – прямой удар ногой, тулечяги- круговой удар ногой, нерёчаги- удар ногой сверху.

момтом чириги- удар кулаком, блоки- ульгуль маки, анмомтом маки, аремаки первый пхумсэ (тхэгук иль джан).

7. Контрольные испытания.

Практика. Сдача нормативов на правильность выполнения элементов тхэквондо (махи и удары ногами, блоки руками, комплекс пхумсэ).

Планируемые результаты:

Личностные – установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом; самоопределение, нравственная этика взаимоотношений

Метапредметные – умение планирования и целеполагания на основе волевой саморегуляции и контроля

Предметные - опыт по получению новых знаний

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 530 о/д от 09.06.2023

Руководитель образовательной организации

_____ Е.А. Артюхина

ПОДПИСЬ

ФИО

Календарно- тематическое план первого года обучения

№	Дата проведения		Тема занятия	Всего часов	теория	практика
	план	факт				
1.	09.23		Набор в группу Презентация программы Общая физическая подготовка (ОФП), инструктаж по Т.Б.	2	1	1
2.			ОФП, теория тхэквондо	2	1	1

3.		ОФП, Базовая техника тхэквондо, команды в тхэквондо	2	1	1
4.		ОФП, Базовая техника тхэквондо: изучение стоек наранисоги, апкуби	2	1	1
5.		ОФП, Базовая техника тхэквондо: закрепление стоек наранисоги, апкуби	2	0,5	1,5
6.		ОФП, Базовая техника тхэквондо, подвижные игры	2	0,5	1,5
7.		ОФП, Базовая техника тхэквондо: изучение блоков руками из стойки наранисоги	2	1	1
8.		ОФП, Базовая техника тхэквондо, закрепление блоков руками из стойки наранисоги	2	0,5	1,5
9.		ОФП, Базовая техника тхэквондо, подвижные игры	2	0,5	1,5
10.		ОФП, Базовая техника тхэквондо: изучение ударов ногами апчаги и дольёчаги лежа на полу	2	1	1
11.		ОФП, Базовая техника тхэквондо: закрепление ударов ногами апчаги и дольёчаги лежа на полу	2	0,5	1,5
12.		ОФП, Базовая техника тхэквондо, подвижные игры	2	-	2
13.		ОФП, Базовая техника тхэквондо, подвижные игры	2	-	2
14.		ОФП, Базовая техника тхэквондо: изучение ударов ногами апчаги и дольёчаги стоя у стены	2	1	1
15.		ОФП, Базовая техника тхэквондо: закрепление ударов ногами апчаги и дольёчаги стоя у стены	2	0,5	1,5
16.		ОФП, Базовая техника тхэквондо, подвижные игры	2	-	2
17.		ОФП, Базовая техника тхэквондо: изучение ударов ногами апчаги и дольёчаги, нерёчаги из стойки апсоги	2	1	1
18.		ОФП, Базовая техника тхэквондо: закрепление ударов ногами апчаги и дольёчаги, нерёчаги из стойки апсоги	2	0,5	1,5
19.		Промежуточные испытания, подвижные игры	2	-	2
20.		ОФП, Базовая техника тхэквондо: изучение блоков руками из стойки апкуби	2	1	1
21.		ОФП, Базовая техника тхэквондо: закрепление блоков руками из стойки апкуби	2	0,5	1,5
22.		ОФП, Базовая техника тхэквондо, подвижные игры	2	0,5	1,5
23.		ОФП, Базовая техника тхэквондо: изучение комплекса пхумсэ тхэгук иль джан	2	1	1
24.		ОФП, Базовая техника тхэквондо: закрепление комплекса пхумсэ тхэгук иль джан	2	0,5	1,5
25.		ОФП, Базовая техника тхэквондо, подвижные игры	2	0,5	1,5
26.		ОФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ	2	-	2
27.		ОФП, Базовая техника тхэквондо, подвижные игры	2	-	2
28.		ОФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ	2	-	2
29.		ОФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ	2	-	2
30.		ОФП, Базовая техника тхэквондо, подвижные игры	2	0,5	1,5
31.		ОФП, Базовая техника тхэквондо, подвижные игры	2	-	2

32.		ОФП, Базовая техника тхэквондо, пхумсэ	2	-	2
33.		Контрольные испытания	2	-	2
34.		ОФП, подвижные игры	2	-	2
35.		ОФП. Подвижные игры	2	-	2
36.		Показательные выступления	2		2

Методические и оценочные материалы

Методические и дидактические материалы

Учебно – тренировочное занятие состоит из четырех частей: теоретическая, подготовительная (разминка), основная и заключительная.

1. Теоретическая часть. Теоретические знания даются на каждом занятии и имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Теоретический материал дается по принципу – от простого к сложному, от единичного – к целому.

2. Подготовительная часть занятия обеспечивает служебную функцию, так как создает предпосылки для основной учебной работы. Ее продолжительность составляет 7 – 10 % отводимого на занятии времени.

Задачи подготовительной части:

- организовать занимающихся;
- активизировать их внимание;
- создать соответствующую психологическую установку и положительное эмоциональное состояние;
- подготовить организм учащихся к предстоящим нагрузкам.

Для решения задач подготовительной части занятия используются разнообразные физические упражнения, отличающиеся простотой выполнения или хорошо усвоенные. Наиболее целесообразными в данной части занятия являются: общеразвивающие, специальные, имитационные упражнения, различные способы ходьбы, игры на внимание (не требующие больших напряжений или длительных пауз в действиях обучающихся).

3. Основная часть занятия выполняет главную функцию, так как в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно – тренировочные, воспитательные, физическое развитие).

К ним относятся:

- формирование знаний в области двигательной деятельности;
- обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, спортивного характера;
- развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- воспитание интеллектуальных, волевых и эстетических качеств.

Продолжительность основной части составляет 75-80 % времени, отводимого на занятии. Для решения поставленных задач применяются: специальные подготовительные и имитационные упражнения, игры и игровые упражнения. Используемые средства и методические приемы классифицированы по темам. Каждое занятие включает несколько взаимосвязанных по темам, но разных по типу деятельности частей: рассказ, практические занятия, игра и т. д.

4. Заключительная часть занятия имеет следующие функции:

- организация завершения учебно-воспитательного процесса с целью приведения организма в оптимальное состояние и сохранение общей рабочей установки;
- концентрация внимания обучающихся на достигнутом и ориентация их в дальнейшей работе.

Задачи заключительной части:

- привести организм и психику учащихся в оптимальное функциональное состояние;
- подвести итоги учебной деятельности;
- ознакомить обучающихся с общим содержанием очередного занятия для самостоятельного

выполнения некоторых упражнений и др.

Её продолжительность 7-10% времени отведенного на занятие. В заключительной части каждого занятия даётся 5 минут свободного (игрового) времени. Этот метод позволяет сформировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям.

В процессе планирования тренировочных занятий необходимо постепенно обновлять и усложнять материал. На этапе начальной подготовки интенсивно совершенствуются быстрота, ловкость, гибкость и координация. Следовательно, на данном этапе учебного процесса включаются виды упражнений и игр, способствующих развитию данных качеств.

Формы и методы проведения учебно-тренировочных занятий

Занятия по тхэквондо подразделяются на теоретические и практические:

Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа, инструктажа, устного изложения, анализа выполненного действия в процессе всего практического занятия). В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической подготовкой. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики.

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные и контрольные) и степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, повторяется и закрепляется пройденный, осуществляется обучение основам техники.

Оценочные материалы

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки. На таких занятиях проводится сдача контрольных упражнений.

Занятия проводятся главным образом групповым методом (10–15 учащихся).

Во время организации и проведения занятий особое внимание обращается на соблюдение правил поведения в спортивном зале.

Формы подведения итогов:

- по окончании каждого года обучающийся сдает экзамен - аттестацию на пояс
- участвует в спортивно- массовых мероприятиях

Методы, используемые в учебно-тренировочном процессе:

- совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств;
- овладения двигательными умениями и навыками;
- овладения знаниями.

Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств: игровой и соревновательный метод (предполагают создание игровой и соревновательной обстановки на занятиях).

Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

а) Целостного упражнения (предполагает формирование целостного двигательного навыка сразу в целой форме);

б) Расчлененного упражнения (предполагают формирование целостного двигательного навыка по частям с последующим их соединением в одно целое).

Методы, направленные на овладения знаниями:

а) Метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию другим учащимся; совместное выполнение упражнений преподавателем и учащимся по счету, командам тренера).

б) Лекция, рассказ, объяснение и др. (предполагают устную передачу, усвоение и воспроизведение информации).

При планировании учебно-тренировочного процесса большое значение придается воспитательной работе.

Процесс обучения представляет собой совместную деятельность педагога и учащегося.

Важным методом нравственного воспитания используется поощрение - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение применяется в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и спортивной группы. Любое поощрение выносится с учетом необходимых педагогических требований и соответствует действительным заслугам учащегося.

упражнения										
Бег 100 м (с)	м	14,0	14,5	15,1	13,8	14,4	15,0	13,1	13,7	14,3
	ж	17,2	17,9	18,6	16,2	16,9	17,6	15,8	17,5	18,2
Челночный бег 10х10 м/с	м	27,2	29,0	31,0	24,5	26,0	28,0	25,0	27,0	28,5
	ж	30,5	31,7	33,0	29,5	31,0	32,0	28,6	30,0	31,0
Прыжок в длину с места	м	220	210	195	235	220	210	240	225	215
	ж	180	170	160	186	175	164	185	175	165

Информационные источники:

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. -М.: Физкультура и спорт, 1987г. -С74-92.
2. Годик И.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок . - М: Физкультура и спорт, 1980г. - С 140-160.
3. Журавлева А.И., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физическая культура.- М.: Медицина, 1993г. -С88-91.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Общие основы теории и методики физ.воспитания, теорет.-метод. Аспекты спорта и проф. прикл. форм физ.культуры): Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991г. -С88-94,
5. Филин Н.А., Филин В. П. Основы юношеского спорта М: ФиС, 1974 г.
6. Цой Хонг Хи, Тхэквон-до (Корейское искусство самообороны),М.,Ао ТКД 1993
7. Карамов С.К., Кэмпо. Сто вопросов. – М.: Терра-спорт, 1999 – 304с.
8. Гагонин С.Г. Спортивно – боевые единоборства: от древних ушу и будзюцу до профессионального кикбоксинга/Монография. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1997. – 352 с.
9. Скотт Шоу, Хопкидо. Корейское искусство самообороны. – Ростов на Дону: Феникс, 2002. – 112 с.
10. Ложенский Д.Б., Драчёв В.В., Хапкидо. Путь обучения/учебное пособие для инструкторов. – СПб.: ИМАА. 2005/ - 276 с.
11. Ким Ли Кван, Хапкидо.Путь сосредоточения энергии., - М: Советский спорт, 1991 г., 192 с.
12. WTF Тхэквондо/официальное издание Союза Тхэквондо России, - Краснодар: АкадемПресс, 2004 г., - 30 с.
13. Тхэквондо/ журнал–обозрение Союза Тхэквондо России, - Краснодар: АкадемПресс, 1995 г., - 30 с.
14. Верхошанский Ю.В., Основы специальной физической подготовки спортсменов М: Физкультура и спорт, 1988 г. С 67- 70.
15. Федулов С. М., Цой Мен Чер, Основы и принципы тхэквондо НПО «Ориус» 1991 г.
16. Оранский И.В. Восточные единоборства.-М.: Советский спорт, 1990г.-С13-17.
17. Попов Г.В. Боевые единоборства народов мира.-М.: Международные отношения, 1993г. -С38-41.
18. Гил К. С., Ким Чур Хван, Искусство тхэквондо. Три ступени. К голубому поясу М: Советский спорт 1991 г. (1 том)
19. Гил К. С., Ким Чур Хван, Искусство тхэквондо. Три ступени. К первому дану М: Советский спорт 1991 г.(2 том)
20. Гил К. С., Ким Чур Хван, Искусство тхэквондо. Три ступени. От второго дана - к четвертому М: Советский спорт 1991 г.(3 том)
21. Соколов И.С. Основы тхэквондо М: Советский спорт, 1994 г.
22. Цой Хонг Хи, Тхэквондо (Корейское искусство самообороны),М.,Ао ТКД 1993
23. Скотт Шоу, Хапкидо. Корейское искусство самообороны. – Ростов на Дону: Феникс, 2002. – 112 с.

