

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

**ПРЕДМЕТНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ
ЕДИНОБОРСТВА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Код, направление подготовки
(специальности):
44.03.01 Педагогическое образование

Профиль (направленность):
Физическая культура

Форма контроля на курсе
зачет с оценкой 3

Квалификация:
бакалавр

Форма обучения:
Заочная

Общая трудоемкость (час / з.ед.):
108 / 3

Программу составил:
Харахордин С.Е., доцент

Программа подготовлена на основании учебного плана в составе ОПОП
44.03.01 Педагогическое образование: Физическая культура
утвержденных Ученым советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от «27» мая 2019 г., протокол № 8.

Программа утверждена:
на заседании кафедры спортивных игр
Протокол от 20 марта 2019 г. № 7
Срок действия программы: 2019 – 2024 гг.
Зав. кафедрой: Кузнецова Е.Д., канд. пед. наук, доцент

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: приобретение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области преподавания единоборств, а также теоретических знаний и практического опыта, необходимого в организации и проведении занятий и соревнований в единоборствах.

Задачи:

- формирование у студентов умения проектирования и реализации учебно-воспитательного процесса на основе специальных знаний для решения поставленных задач;
- формирование у студентов умения осуществлять обучение единоборствам в соответствии с требованиями нормативных документов;
- формирование у студентов умения применять современные образовательные технологии в преподавании единоборств с учетом особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся;
- формирование у студентов организаторских умений и навыков в проведении урока, школьных соревнований по видам единоборств;
- формирование у студентов умения организовывать осуществлять контроль и оценку знаний и учебных достижений обучающихся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей на основе современных методов контроля.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Физическая культура и спорт
 Физиология физического воспитания и спорта
 Педагогика
 Психология
 Учебная практика: ознакомительная

2.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Теория и методика физической культуры и спорта
 Проектирование и реализация образовательного процесса
 Методика обучения и воспитания физической культуре
 Гигиена физического воспитания и спорта

3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПК – 8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний.

ПК - 1. Способен осуществлять обучение учебным предметам в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

ПК - 5. Способен использовать предметные методики и современные образовательные технологии обучения в ходе реализации образовательных программ.

ПК - 6. Способен осуществлять контрольно-оценочную деятельность по учебным предметам.

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
ИОПК - 8.2. Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс на основе специальных научных знаний	Знает: - технологию реализации учебной программы; - требования федеральных государственных стандартов; - особенности организации и методику проведения единоборств в различных звеньях системы физического воспитания; - методику обучения техническим и тактическим приемам единоборств; - процедуру организации и проведения соревнований по видам единоборств; - особенности формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств в процессе занятий различными видами единоборств. Умеет: - использовать накопленные в области физической культуры и спорта навыки для разработки и реализации программ по профильному предмету; - организовывать и проводить занятия по различным видам единоборств с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности учащихся; - применять методы педагогического контроля при занятиях единоборствами; - оценивать эффективность занятий единоборствами; - анализировать технику двигательных действий, тактику двигательной деятельности, уровень физической подготовленности занимающихся, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения; - организовывать и проводить соревнования по единоборствам; - проводить профилактическую работу по предупреждению травматизма при занятиях видами единоборств. Владеет: - навыкам практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Единоборства и методика преподавания»; - навыками рациональной организации и проведения занятий и соревнований по единоборствам в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся; навыками использования специальной терминологии, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий, воспитательной и консультативной работы.
ИПК - 1.1. Обеспечивает формирование личностных, предметных и метапредметных результатов обучения в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	
ИПК - 1.2. Применяет современные формы, методы, средства обучения и образовательные технологии в обучении предметам	
ИПК - 1.3. Осуществляет отбор содержания учебных предметов в соответствии с дидактическими целями и возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся	
ИПК - 5.3. Применяет предметные методики и образовательные технологии в преподавании учебных предметов с учетом особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся	
ИПК-6.2. Организует контроль и оценку знаний и учебных достижений обучающихся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей на основе современных методов контроля	

5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО СЕМЕСТРАМ

Профиль (направленность)	Курс	Всего часов	Количество часов по видам учебной работы				
			Лек.	Практ.	КСР	Сам. работа	Зачет с оценкой
Физическая культура	3	108	2	6	2	94	4
Итого		108	2	6	2	94	4

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Раздел / Тема	Содержание	Количество часов		
			Лекц.	Практ.	Сам. работа
Курс 3					
1. Значение единоборств как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта					
1.1.	Единоборства в системе физического воспитания школьников	История развития различных видов единоборств в РФ. Термины в единоборствах. Современные подходы к использованию единоборств в школе. Характеристика соревновательной деятельности в единоборствах.	2		2
1.2.	Содержание, формы организации и методика проведения занятий по единоборствам	Урок как основная форма проведения занятий по единоборствам в школе. Внеурочная и внеклассная деятельность с использованием средств единоборств.		2	4
1.3.	Планирование учебных занятий	Организация занятий единоборствами с учетом гендерных, возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.			4
2. Техника и тактика выполнения упражнений, физические качества занимающихся					
2.1.	Техника единоборств	Определение понятий «техника», «приём», «защита» и т.д. Общая характеристика техники и ее значение для становления мастерства спортсмена.			14

		Техника как идеальная модель соревновательных действий. Технический арсенал и закономерности его формирования. Индивидуальная техника.			
2.2.	Тактика единоборств	Основные понятия: «стратегия», «тактика». Значение тактики, её взаимосвязь с техникой. Разделы тактики: тактика проведения приёмов, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях.			8
2.3.	Тактическая подготовка в единоборствах	Цель и задачи тактической подготовки в единоборствах. Управление процессом тактической подготовки.			8
2.4.	Развитие специальных физических качеств	Развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости и выносливости средствами единоборств.			8
<i>3. Методическая разработка организации урока и внеурочных занятий по единоборствам с учетом образовательного стандарта и образовательной программы</i>					
3.1.	Обучение приёмам техники единоборств	Основные принципы обучения технике единоборств. Общие организационные приёмы при обучении. Принцип последовательности: показ упражнения в целом, рассказ, выполнение с разделением; выполнение в целом; выполнение в парах. Принцип постепенного нарастания и снижения кривой нагрузки урока. Методика обучения технике передвижений, захватов, бросков, удержанию и защитным действия		2	20
3.2.	Обучение технике единоборств	Понятие о рациональной технике как основе предупреждения травматизма в единоборствах. Страховка и самостраховка. Характеристика специальных упражнений для овладения страховкой и самостраховкой. Изучение основных элементов техники: стойки, передвижения, захваты, броски. Методы и		2	12

		средства обучения приёмам. Анализ особенностей обучения.			
<i>4. Реализация урока и внеклассных мероприятий физкультурно-оздоровительной и тренировочной направленности</i>					
4.1.	Организация и проведение соревнований в различных видах единоборств	Основы судейства, положение о соревнованиях, системы проведения соревнований в различных видах единоборств. Основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.			8
4.2.	Методы педагогического контроля и контроля качества обучения	Педагогический контроль. Контроль соревновательной деятельности. Организация этапного, текущего, оперативного контроля.			8
	Зачет с оценкой		4		
	Итого		2	6	100

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ:

Курсовая работа не предусмотрена

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ: Приложение 1.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

9.1. Рекомендуемая литература: Приложение 2.

9.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.edu.ru>.

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai>.

Физкультура - сайт учителей физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fizcultura.ucoz.ru/>.

Я иду на урок физкультуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://spo.1sept.ru/urok/>

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>

Физическая культура в школе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://firstedu.ru/zhurnaly/fizicheskaya-kultura-v-shkole/>

Библиотека советской физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportlib.su/>

Федерация спортивной борьбы России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://wrestrus.ru/>

SPORTWIKI – спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sportwiki.to>

StudFiles файловый архив студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/>

Студопедия – лекционный материал для студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studopedia.su/>

StudBooks/net – студенческая библиотека онлайн [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studbooks.net/>

9.3. Перечень программного обеспечения:

1. Пакет Microsoft Office.
2. Пакет LibreOffice.
3. Пакет OpenOffice.org.
4. Операционная система семейства Windows.
5. Операционная система Linux.
6. Интернет браузер.
7. Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu.
8. Медиа проигрыватель.
9. Программа 7zip
10. Пакет Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows
11. Редактор изображений Gimp.

9.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем: Приложение 3

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

1. Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием видеопроектора и подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
2. Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
3. Компьютерный класс с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
4. Спортивный зал.
5. Зал борьбы.
6. Тренажерный зал.
7. Спортивный инвентарь, необходимый для решения задач учебного занятия.
8. Стадион.
9. Открытая спортивная площадка.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Профессиональная компетенция будущего учителя физической культуры обеспечивается лекционно-практическим курсом. Основным результатом освоения дисциплины является сформированная готовность выпускника осуществлять педагогическую деятельность с использованием всего арсенала знаний и умений в области изучаемой дисциплины. Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, в соответствии со списком основной и дополнительной литературы РПД. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время семинарских и практических

занятий, в ходе которых анализируются и закрепляются основные знания, полученные по дисциплине.

Для эффективного овладения курсом предлагаются следующие *методические рекомендации*.

1. В ходе изучения курса используйте современные источники знаний по проблемам теории и методики физического воспитания: учебники, изданные в последние годы, ресурсы Интернет, научные статьи, опубликованные в журналах. Например, в журнале «Физическая культура в школе» публикуются статьи по наиболее сложным и актуальным проблемам организации учебного процесса.

2. Сопоставляйте знания, полученные при изучении теоретических источников, раскрывающих технологии применения теоретических подходов с практическими навыками, полученными в ходе занятий, отслеживайте пробелы в теории и практике.

3. При изучении основных разделов, тем, вопросов курса ставьте конкретные цели (что узнать, чему научиться, какие способности сформировать или усовершенствовать), определяйте сроки достижения этих целей (промежуточные и итоговые).

4. В ходе работы над содержанием курса для углубленного и детального изучения отбирайте наиболее значимые для предстоящей педагогической деятельности концепции, теории, понятия.

5. Обращайте внимание на новые подходы, аспекты и оценки педагогических явлений и процессов, изученных на предыдущих этапах Вашего педагогического образования.

6. Сравнивайте подходы разных авторов к раскрытию существенных свойств изучаемых педагогических явлений и процессов.

7. Соотносите изучаемые теоретические положения с известными педагогическими фактами, оценивайте практическую ценность изучаемых положений, возможности их применения в современных образовательных учреждениях.

8. Используйте различные способы отбора, систематизации и структурирования знаний о педагогическом процессе: накапливайте электронные ресурсы, конспектируйте наиболее значимые положения, составляйте таблицы, разрабатывайте схемы и модели, в которых отражены наиболее существенные характеристики изучаемых педагогических явлений и процессов.

9. Осуществляйте пошаговый и итоговый самоконтроль за процессом усвоения теории и практики, используйте различные критерии самооценки: полнота знаний, систематичность, оперативность, гибкость знаний и т.д.

При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка. На семинарских занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике семинарских занятий.

В рамках изучения учебных дисциплин необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Целями самостоятельной работой студента является:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умения использовать справочную литературу;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующее задания:

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);
- выполнение контрольных работ;
- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet (использование аудио- и видеозаписи);
- составление схем, таблиц, для систематизации учебного материала;
- выполнение тестовых заданий;
- подготовка презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- написание докладов, рефератов, конспектов занятий;
- подготовка к экзамену;
- подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения.

Изучение каждой дисциплины предполагает наличие текущих контролей и промежуточной аттестации по дисциплине.

Методические рекомендации по написанию реферата.

Цель работы - приобщить студента к научной работе. В процессе ее подготовки решается ряд важнейших задач: приобретение умения пользоваться научной литературой, наблюдать и обобщать факты, ставить эксперимент, делать публичные сообщения с последующей защитой выдвигаемых положений.

Тему реферата студент выбирает из списка, предложенного кафедрой. В отдельных случаях разрешается работать над темой, которая особенно интересует студента. Тема должна быть согласована с преподавателем кафедры - руководителем темы.

Работа над рефератом включает в себя следующие этапы:

1. составление подробного плана, обсуждение его с руководителем темы;
2. поиск источников научной информации по теме и составление плана эксперимента (если он присутствует в работе);
3. изучение литературных источников и организация эксперимента (если таковой намечен);
4. систематизация литературных данных и обработка полученного экспериментального материала;
5. составление черновика или тезисов работы (обязательна консультация с руководителем темы);
6. написание работы и получение санкции на защиту.

Примерный план написания реферата:

Введение.

История рассмотрения данного вопроса.

Состояние вопроса в литературе и передовой практике.

Практическое значение данного вопроса в практике.

Заключение, выводы, практические рекомендации.

Список использованной литературы.

Реферат должен быть оформлен по правилам оформления курсовых работ, ее объем должен составлять 20-30 страниц. Форматировать работу следует с соблюдением правил написания текста.

Для подготовки к зачету:

1. Ознакомиться с перечнем зачетных требований.
2. Проанализировать вопросы, которые не обсуждались на лекциях и семинарских занятиях, ознакомиться по рекомендованным в списке основной литературы РПД.

Техника безопасности на практических занятиях обеспечивается точным и неукоснительным выполнением заданий и команд преподавателя, применением специального инвентаря и оборудования, а также соответствующими организационными приёмами (чередование поточного и индивидуального методов, группового, индивидуального и индивидуально-группового и др.).

Методические рекомендации обучающимся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Специальные условия обучения в АлтГПУ определены «Положением об инклюзивном образовании». Данным «Положением» предусмотрено заполнение студентом при зачислении в университет анкеты «Определение потребностей обучающихся в создании специальных условий обучения», в которой указываются потребности лица в организации доступной социально-образовательной среды и помощи в освоении образовательной программы.

Построение образовательного процесса ориентировано на учет индивидуальных возрастных, психофизических особенностей обучающихся, в частности предполагается возможность разработки индивидуальных учебных планов. Реализация индивидуальных учебных планов сопровождается поддержкой тьютора (родителя, взявшего на себя тьюторские функции в процессе обучения, волонтера).

Обучающиеся с ОВЗ, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом индивидуальных особенностей и специальных образовательных потребностей конкретного обучающегося. Срок получения высшего образования при обучении по индивидуальному учебному плану для лиц с ограниченными возможностями здоровья может быть при необходимости увеличен, но не более чем на год.

При составлении индивидуального графика обучения для лиц с ОВЗ возможны различные варианты проведения занятий:

1. Проведение индивидуальных или групповых занятий с целью устранения сложностей в усвоении лекционного материала, подготовке к семинарским занятиям, выполнению заданий по самостоятельной работе. Для лиц с ОВЗ, по их просьбе, могут быть адаптированы как сами задания, так и формы их выполнения.
2. Выполнение под руководством преподавателя индивидуального проектного задания, позволяющего сочетать теоретические знания и практические навыки;
3. Применение мультимедийных технологий в процессе ознакомительных лекций и семинарских занятий, что позволяет экономить время, затрачиваемое на изложение необходимого материала и увеличить его объем;

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации преподаватели, в соответствии с потребностями студента, отмеченными в анкете, и рекомендациями специалистов дефектологического профиля, разрабатывает фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

Форма проведения текущей аттестации для студентов с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости лицам с ОВЗ может быть предоставлено дополнительное время для подготовки к ответу на зачете или экзамене, выполнения задания по самостоятельной работе.

Студент с ограниченными возможностями здоровья обязан:

- выполнять требования образовательных программ, предъявляемые к степени овладения соответствующими знаниями;
- самостоятельно сообщать в соответствующее подразделение по работе со студентами с ОВЗ о наличии у него подтвержденной в установленном порядке ограниченных

возможностей здоровья, жизнедеятельности и трудоспособности (инвалидности) необходимости создания для него специальных условий.

Список литературы

Код: 44.03.01

Направление: Педагогическое образование: Физическая культура

Программа: zФК44.03.01_2019.plx

Дисциплина: Единоборства и методика преподавания

Кафедра: Спортивных игр

Тип	Книга	Количество
Основная	Гарник В. С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. С. Гарник. - Москва: МГСУ, 2012. - 176 с.	9999
Основная	Литвинов С. А. Каратэ в системе физического воспитания студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / С. А. Литвинов. - Москва: МГПУ, 2013. - 192 с.	9999
Основная	Шестаков В. Б. Теория и практика дзюдо [Электронный ресурс] : учебник / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. - Москва: Советский спорт, 2011. - 448 с.	9999
Дополнительная	Авилов В. И. Борьба на Великой Руси [Электронный ресурс] : [практическое пособие по борьбе самбо] / В. И. Авилов, С. Е. Харахордин. - Барнаул, 2011	9999
Дополнительная	Авилов В. И. Игрища, борьба, кулачный бой на Великой Руси [Электронный ресурс] : древние традиции боевого физического воспитания / В. И. Авилов, С. Е. Харахордин. - Москва: Профит Стайл, 2012. - 173 с.: ил.	9999
Дополнительная	Барташ В. А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. А. Барташ. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 480 с.	9999
Дополнительная	Гилязиева С. Р. Основные приёмы самообороны [Электронный ресурс] : учебное пособие / С. Р. Гилязиева, Т. В. Нурматова. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2016. - 114 с.	9999
Дополнительная	Григорьев А. Н. Боевое айкидо. Философия боя. Система обороны [Электронный ресурс] / А. Н. Григорьев. - Москва: РИПОЛ классик, 2013. - 256 с.	9999
Дополнительная	Крупник Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. - Москва: Советский спорт, 2014. - 176 с.	9999
Дополнительная	Черноусов А. В. Система реального рукопашного боя [Электронный ресурс] : учебное пособие. Ч. 1, Основы. Техника / А. В. Черноусов. - Санкт-Петербург: Антология, 2015. - 480 с.	9999

Согласовано:

Преподаватель  (подпись, И.О. Фамилия)Заведующий кафедрой  (подпись, И.О. Фамилия)Отдел книгообеспеченности ННБ АлтГПУ  (подпись, И.О. Фамилия)