

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи

О.Б.Жильцов

“ 04 ” 09 2017 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОЗДОРОВЧІ ВИДИ ЄДИНОБОРСТВ

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту



2017–2018 рік

Робоча програма «**Оздоровчі види єдиноборств**» для студентів галузі знань 01 Освіта, спеціальність 017 Фізична культура і спорт, 2017 року - 14 с.

Розробник: Головач Інна Іванівна, старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка, кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Протокол №1 від «29» серпня 2017 року

Завідувач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

  
Л. В. Ясько

Години відповідають навчальному плану. Структура програми типова.

Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи

  
О. С. Комоцька

© Університет Грінченка, 2017 рік

© Головач І. І. 2017 рік

## ЗМІСТ

|   | Стр. |
|---|------|
| 1. Пояснювальна записка                       | 4    |
| 2. Опис навчальної дисципліни                 | 6    |
| 3. Тематичний план навчальної дисципліни      | 7    |
| 4. Програма навчальної дисципліни             | 8    |
| 5. Навчально-методична карта дисципліни       | 9    |
| 6. Теми семінарських та практичних занять     | 10   |
| 7. Завдання для самостійної роботи студентів  | 10   |
| 8. Система поточного та підсумкового контролю | 11   |
| 9. Методи навчання                            | 12   |
| 10. Методичне забезпечення курсу              | 12   |
| 11. Об'ємні вимог до заліку                   | 13   |
| 12. Рекомендована література                  | 14   |

## 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма з дисципліни «Оздоровчі види єдиноборств» є нормативним документом, який розроблено кафедрою фізичного виховання та педагогіки спорту на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів відповідно до навчального плану для всіх спеціальностей денної форми навчання.

Робочу навчальну програму укладено згідно з вимогами кредитно-модульної системи організації навчання. Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати бакалавр відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Оздоровчі види єдиноборств», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Вивчення дисципліни «Оздоровчі види єдиноборств» передбачає розв'язання низки завдань фундаментальної професійної підготовки фахівців вищої кваліфікації, зокрема: історія розвитку та різновидності напрямів в сучасних єдиноборствах, термінологія єдиноборств, структура заняття, загально підготовчі вправи та базові технічні елементи, тренування на розвиток рухових якостей, навантаження під час занять, контроль за самопочуттям на заняттях, побудова занять з контингентом різного віку, гігієнічні вимоги до занять.

**Мета та завдання навчальної дисципліни** — формування професійно-педагогічних знань, вмій та навичок, що мають забезпечити теоретичну та практичну підготовку викладачів з єдиноборств, які зможуть здійснювати навчальний та тренувальний процес. Вивчення дисципліни «Оздоровчі види єдиноборств» формує у студентів наступні **компетенції**:

- володіння основними методами організації занять єдиноборствами різних груп населення;
- здатність створити педагогічні та психологічні умови для процесу навчання;

- здатність студентів застосовувати засоби айкідо для формування здорового способу життя у своїй повсякденній діяльності.

**Завдання** - зосередити увагу на засвоєнні теоретичного матеріалу, підвищенню ефективності практичних занять, формування професійного інтересу, за допомогою виконання навчально-дослідницьких завдань, зокрема реферативних досліджень з актуальних проблем формування, сучасності та подальшого розвитку різних видів єдиноборств.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати**: загальну характеристику видів єдиноборств, класифікацію вправ, вимоги до місць проведення занять, обладнання та інвентарю оздоровчими видами єдиноборств, заходів щодо попередження травм на заняттях з єдиноборств, форм та методів контролю та самоконтролю за самопочуттям, особливості проведення занять з дітьми та підлітками, що використовуються в єдиноборствах, гігієнічні вимоги щодо проведення занять.

**вміти**: виконувати загально розвиваючі вправи, техніку дихальних вправ, пересуватися у стійках, виконувати захисні та атакуючі дії, формальні вправи та вправи на гнучкість, використовувати вербальні та візуальні команди під час проведення вправ, здійснювати самоконтроль стану під час занять з єдиноборств, виконувати вимоги особистої гігієни.

## 2. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| Курс:<br>II   | Напря́м, спе́ціальність,<br>осві́тно-квалі́фікаційний рівень   | Характеристика<br>навчальної дисципліни  |
|---|--|--|
| Кількість кредитів,<br>відповідних ECTS:<br><b>5 кредитів</b><br><br>Змістові модулі:<br><i>2 модулі</i><br><br>Загальна кількість<br>годин: <b>150 год.</b><br><br>Тижневих годин:<br>аудиторних - <b>1 год.</b> | <b>Галузь знань 017 - Фізична<br/>культура і спорт (Фізичне<br/>виховання)</b><br><br><b>Спеціальність: 017 Фізична<br/>культура і спорт (Фізичне<br/>виховання)</b><br><br><b>Освітній рівень: перший<br/>(бакалаврський)</b> | Нормативна<br><br>Рік підготовки: 2<br><b>Семестр: 3</b>                                 |
|   |  | <b>Контактні: -28 год.</b><br>Лекції: <b>2 год.</b><br>практичні заняття: <b>26 год.</b> |
|   |  | модульний контроль:<br><b>4 годин</b>  |
|   |  | Самостійна робота: <b>28 год.</b>  |

| Курс:<br>II  | Напря́м, спе́ціальність,<br>осві́тно-квалі́фікаційний<br>рівень                | Характеристика<br>навчальної дисципліни  |
|--|--|--|
| Кількість кредитів,<br>відповідних ECTS:<br><b>1 кредитів</b><br><br>Змістові модулі:<br><i>2 модулі</i><br><br>Загальна кількість<br>годин: <b>90 год.</b><br><br>Тижневих годин:<br>аудиторних - <b>2 год.</b> | <b>Галузь знань 017 - Фізична<br/>культура і спорт (Фізичне<br/>виховання)</b> | Нормативна<br><br>Рік підготовки: 2<br><b>Семестр: 4</b>                                 |
|  |  | <b>Контактні: -42 год.</b><br>Лекції: <b>4 год.</b><br>практичні заняття: <b>38 год.</b> |
|  |  | модульний контроль:<br><b>6 год.</b>   |
|  |  | Самостійна робота: <b>42 год.</b>  |
|  |  | Вид контролю: <b>залік</b>   |

### 3. Тематичний план навчальної дисципліни

| Назви змістових модулів і тем  | Кількість годин      |          |           |           |           |              |
|--|----------------------|----------|-----------|-----------|-----------|--------------|
|  | денна форма навчання |          |           |           |           |              |
|  | Усього               | лекції   | практич   | мод.кон.  | самост    | пмк          |
| <b>1</b>   | <b>2</b>             | <b>3</b> | <b>4</b>  | <b>5</b>  | <b>6</b>  |              |
| <b>Змістовий модуль 1. Основи базової підготовки</b>                                   |                      |          |           |           |           |              |
| <b>Тема 1.</b> Розвиток єдиноборств.<br>Класифікація. Етикет. Методи навчання вправам. | 8                    | 2        | 2         |           | 4         |              |
| <b>Тема 2.</b> Техніка і методика навчання атакуючим та захисним діям                  | 16                   |          | 8         |           | 8         |              |
| <b>Тема 3</b> Техніка і методика навчання формальним вправам.                          | 18                   |          | 8         | 2         | 8         |              |
| <b>Тема 4</b> Техніка і методика навчання у двобію.                                    | 18                   |          | 8         | 2         | 8         |              |
| <b>Разом за змістовим модулем 1</b>  | <b>60</b>            | <b>2</b> | <b>26</b> | <b>4</b>  | <b>28</b> |              |
| <b>Змістовий модуль 2. Методика навчання вправам з жердиною</b>                        |                      |          |           |           |           |              |
| <b>Тема 5</b> Вплив вправ зі зброєю на організм людини. Класифікація видів.            | 10                   | 2        | 2         |           | 6         |              |
| <b>Тема 6</b> Методика навчання вправам зі зброєю. Вимоги безпеки під час занять.      | 28                   | 2        | 12        | 2         | 12        |              |
| <b>Тема 7</b> Методика навчання формальним вправам зі зброєю.                          | 26                   |          | 12        | 2         | 12        |              |
| <b>Тема 8</b> Методика навчання двобію зі зброєю                                       | 26                   |          | 12        | 2         | 12        |              |
| <b>Разом за змістовим модулем 2</b>  | <b>90</b>            | <b>4</b> | <b>38</b> | <b>6</b>  | <b>42</b> |              |
| <b>Усього годин:</b>   | <b>150</b>           | <b>6</b> | <b>64</b> | <b>10</b> | <b>70</b> | <b>залік</b> |

#### 4. Програма навчальної дисципліни

##### Курс II / 3 семестр

##### Змістовий модуль 1. Основи базової підготовки

##### Лекція 1. Класифікація видів єдиноборств.- (2 год.)

Історія розвитку єдиноборств. Класифікація видів єдиноборств. Етикет як засіб безпеки під час проведення занять з єдиноборств.

*Основні поняття теми:* Методи навчання оздоровчим видам єдиноборств. Особливості проведення загально розвиваючих та спеціальних вправ. Методи дихання під час занять єдиноборствами.

**Практичне заняття 1** Методика проведення загально розвиваючих та спеціальних вправ. (2 год.)

**Практичне заняття 2,3,4,5** Техніка і методика навчання основним технічним діям. (8 год.)

**Практичне заняття 6.7.8.9** Техніка і методика навчання формальним вправам. (8год.)

**Практичне заняття 10,11,12,13** Техніка і методика навчання двобію. - (8год.)

##### Курс II / 4 семестр

##### Змістовий модуль 2. Методика навчання вправам з жердиною.

**Лекція 2** Вплив вправ зі зброєю на організм людини. Класифікація видів.- (2 год.)

*Основні поняття теми:* Особливості проведення загально розвиваючих та спеціальних вправ зі зброєю. Загартування тіла за допомогою зброї. Види зброї. Призначення.

**Лекція 3** Методика навчання вправам зі зброєю. Вимоги безпеки під час занять.- (2 год.)

*Основні поняття теми:* способи утримання зброї, форма та амплітуда рухів, безпечна дистанція, дотримання етикету.

**Практичне заняття 14** Класифікація видів єдиноборств зі зброєю –(2 год.)

**Практичне заняття 15,16,17,18,19.20** Методика навчання вправам зі зброєю- (12 год.)

**Практичне заняття 21,22,23,24,25,26** Методика навчання формальним вправам зі зброєю. – (12 год.)

**Практичне заняття 27,28,29,30,31,32** Методика навчання двобію зі зброєю - (12 год.)



5. Навчально-методична карта дисципліни «Оздоровчі види єдиноборств». Разом: 150 год., лекції – 6 год., практичні заняття – 64 год., самостійна робота – 70 год., модульний контроль – 10 год.

| Модулі                         | 1  |   |   |   | 2  |  |   |   |
|--------------------------------|--|---|---|---|--|--|---|---|
| Назва модуля                   | Основи базової підготовки  |   |   |   | Методика навчання вправам з жердиною                           |  |   |   |
| Кількість балів за модуль      | 129  |   |   |   | 166  |  |   |   |
| Теми лекцій                    | 1.Класифікація видів єдиноборств                                 |   |   |   | 2.Вплив вправ зі зброєю на організм людини. Класифікація видів |  | 3. Методика навчання вправам зі зброєю. Вимоги безпеки під час занять |   |
| Відвідування лекцій            | 1 б  |   |   |   | 1 б  |  | 1 б   |   |
| Теми практичних занять         | 1. Методика проведення загальнорозвиваючих та спеціальних вправ. | 2,3,4,5<br>Техніка і методика навчання основним технічним діям. | 6.7.8.9<br>Техніка і методика навчання формальним вправам | 10,11,12,13<br>Техніка і методика навчання двобію | 14.<br>Класифікація видів єдиноборств зі зброєю                | 15,16,17,18,19<br>.20<br>Методика навчання вправам зі зброєю | 21,22,23,24,25,26<br>Методика навчання формальним вправам зі зброєю   | 27,28,29,30,31,32<br>Методика навчання двобію зі зброєю |
| Відвідування практичних занять | 1 б  | 4 б   | 4 б   | 4 б   | 1 б  | 6 б  | 6 б   | 6 б   |
| Робота на практичних           | 10 балів x 7 занять = 70 балів                                   |   |   |   | 10 балів x 10 занять = 100 балів                               |  |   |   |
| Самостійна робота              | 5 балів x 4 завдань = 20 балів                                   |   |   |   | 5 балів x 4 завдань = 20 балів                                 |  |   |   |
| Види поточного контролю        | Модульний контроль<br>1 x 25 б = 25 бал                          |   |   |   | Модульний контроль<br>1 x 25 б = 25 бал                        |  |   |   |
| Підсумковий контроль           | <b>залік. Разом – 295 балів</b>                                  |   |   |   |  |  |   |   |

## 6. Теми практичних занять

| №з/п | Назва теми  | Кількість годин |
|------|---|-----------------|
| 1    | <b>Тема 1.</b> Розвиток єдиноборств. Класифікація. Етикет. Методи навчання вправам. | 2               |
| 2    | <b>Тема 2.</b> Техніка і методика навчання атакуючим та захисним діям               | 8               |
| 3    | <b>Тема 3</b> Техніка і методика навчання формальним вправам.                       | 8               |
| 4    | <b>Тема 4</b> Техніка і методика навчання у двобію.                                 | 8               |
| 5    | <b>Тема 5</b> Вплив вправ зі зброєю на організм людини. Класифікація видів.         | 2               |
| 6    | <b>Тема 6</b> Методика навчання вправам зі зброєю. Вимоги безпеки під час занять.   | 12              |
| 7    | <b>Тема 7</b> Методика навчання формальним вправам зі зброєю.                       | 12              |
| 8    | <b>Тема 8</b> Методика навчання двобію зі зброєю                                    | 12              |
|      | <b>Разом:</b>   | <b>64 год</b>   |

## 7. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

### Карта самостійної роботи студента

Таблиця 7.1

| Назва теми  | Кількість годин | Бали      |
|---|-----------------|-----------|
| <b>Тема 1.</b> Розвиток єдиноборств. Класифікація. Етикет. Методи навчання вправам. | 4               | 5         |
| <b>Тема 2.</b> Техніка і методика навчання атакуючим та захисним діям.              | 8               | 5         |
| <b>Тема 3</b> Техніка і методика навчання формальним вправам.                       | 8               | 5         |
| <b>Тема 4</b> Техніка і методика навчання у двобію.                                 | 8               | 5         |
| <b>Тема 5</b> Вплив вправ зі зброєю на організм людини. Класифікація видів.         | 6               | 5         |
| <b>Тема 6</b> Методика навчання вправам зі зброєю. Вимоги безпеки під час занять.   | 12              | 5         |
| <b>Тема 7</b> Методика навчання формальним вправам зі зброєю.                       | 12              | 5         |
| <b>Тема 8</b> Методика навчання двобію зі зброєю.                                   | 12              | 5         |
| <b>Разом:</b>   | <b>70</b>       | <b>40</b> |

## 8. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАТЬ

Навчальні досягнення студентів із дисципліни оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (п. IV), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у табл.8.1

### Розподіл балів, які отримують студенти

Таблиця 8.1

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю.

| №   | Вид діяльності                          | Кількість балів за одиницю | Кількість одиниць до розрахунку | Всього |
|---|---|----------------------------|---------------------------------|--------|
| 1.  | Відвідування лекцій                     | 1                          | 3                               | 3      |
| 2.  | Відвідування практичних                 | 1                          | 32                              | 32     |
| 3.  | Робота на практичних                    | 10                         | 17                              | 170    |
| 3.  | Виконання завдання з самостійної роботи | 5                          | 8                               | 40     |
| 4.  | Модульна контрольна робота              | 25                         | 2                               | 50     |
| <b>максимальна кількість балів: 295 балів</b> |   |                            |                                 |        |

Розрахунок:  $295 : 100 = 2.95$

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

- індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, залік.
- модульне письмове тестування; підсумкове письмове тестування, звіт,
- уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

### Порядок переведення рейтингових показників успішності

| Оцінка в балах | Оцінка   | Пояснення   |
|----------------|----------|---|
| <b>90-100</b>  | <b>A</b> | <b>Відмінно</b><br><i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>         |
| <b>82-89</b>   | <b>B</b> | <b>Дуже добре</b><br><i>Вище середнього рівня з кількома помилкам</i>                   |
| <b>75-81</b>   | <b>C</b> | <b>Добре</b><br><i>В загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок</i> |
| <b>69-74</b>   | <b>D</b> | <b>Задовільно</b><br><i>Непогано, але зі значною кількістю недолік</i>                  |
| <b>60-68</b>   | <b>E</b> | <b>Достатньо</b>  |

|              |           |   |
|--------------|-----------|---|
|              |           | <i>Виконання задовольняє мінімальним критеріям</i>              |
| <b>35-59</b> | <b>FX</b> | <b>Незадовільно</b><br><i>З можливістю повторного складання</i> |
| <b>1-34</b>  | <b>F</b>  | <b>Незадовільно</b><br><i>З обов'язковим повторним курсом</i>   |

## 9. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

### *I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності*

#### 1) За джерелом інформації:

- *Словесні*: лекція (традиційна) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій, пояснення, розповідь, бесіда.
- *Наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація.
- *Практичні*: вправи.

2) **За логікою передачі і сприймання навчальної інформації**: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) **За ступенем самостійності мислення**: репродуктивні, пошукові.

4) **За ступенем керування навчальною діяльністю**: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних завдань.

### *II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:*

**Методи стимулювання інтересу до навчання**: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

## 10. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

конспекти лекцій;

навчальні посібники;

робоча навчальна програма;

збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів;

засоби підсумкового контролю (комп'ютерна програма тестування, комплект друкованих завдань для підсумкового контролю);

завдання для ректорського контролю знань студентів з навчальної дисципліни

## 11. ОБ'ЄМНІ ВИМОГИ ДО ЗАЛІКУ

1. Охарактеризуйте Японське *Будо* як традиційне направлення національної культури.
2. Перерахуйте вимоги до особистості Сенсея.( вчителя, інструктора, тренера)
3. Наведіть зв'язок Айкидо з іншими бойовими мистецтвами.
4. Наведіть принципи, які покладені в основу Айкидо.
5. Охарактеризуйте термін «Додзе».
6. Виконайте привітання (Рей) стоячи, сидячи та зі зброєю.
7. Наведіть основні розділи навчання технічним діям (демонстрація, пояснення, імітація, аналіз, споглядання, повторення).
8. Проаналізуйте історію розвитку єдиноборств на Дальньому Сході та Єгипті.
9. Розвиток та сучасність індійської йоги та її вплив на східні єдиноборства.
10. Характеристика китайської школи цигун. Зовнішні та внутрішні стилі у-шу.
11. Охарактеризуйте розвиток єдиноборств в Китаї.
12. Назвіть різновиди єдиноборств у Японії.
13. Поясніть термін «Інь - Янь».
14. Назвіть основні терміни та принципи в Айкидо.
15. Охарактеризуйте види зброї у єдиноборствах.
16. Назвіть правила безпеки при тренуванні зі зброєю (ножем, бакеном, дзе).
17. Охарактеризуйте загально розвиваючі та спеціальні вправи які використовуються у єдиноборствах.
18. Перелічіть стійки які використовують в єдиноборствах та надайте їх біомеханічну характеристику.
19. Охарактеризуйте способи пересування у стійках (Тен кан, Ірімі тенкан,Тенкай).
20. Назвіть перші 5 технічних прийомів з контролем утримання у партері.
21. Назвіть перші 5 технічних прийомів, які закінчуються кідком.
22. Продемонструйте захвати: Ай ханмі Катате торі, Гіяку ханмі Катате торі
23. Продемонструйте перше субурі з дзе.
24. Види дихання та його роль в єдиноборствах.
25. Поясніть самоконтроль під час тренувань. Суб'єктивні та об'єктивні показники втоми.
26. Методика навчання технічним прийомам з жердиною (дзе).
27. Продемонструйте дистанцію в єдиноборствах (ма- ай).
28. Поясніть термін «Камає».
29. Поясніть терміни «Омоте -Ура».
30. Охарактеризуйте основні помилки при виконанні технік утримання партнера у партері.
31. Методика навчання учбовим двобоям без зброї.

32. Розкрийте стратегію боротьби при нападі більше двох осіб.
33. Охарактеризуйте мету, засновника і основні стилі в карате. Ката.
34. Історія виникнення кобу-до. Поняття терміну. Основні стилі.
35. Охарактеризуйте айкідо як вид бойового мистецтва. Основні технічні вправи.
36. Наведіть морально-етичні основи єдиноборств.
37. Методи загартування та укріплення тіла під час занять східними єдиноборствами.
38. Назвіть структуру тренування.
39. З яких розділів складається заняття з єдиноборств.
40. Охарактеризуйте тае - квон-до як вид східних єдиноборств.
41. Визначте поняття «Додзю» в бойових мистецтвах сходу. Етикет.
42. Характеристика спеціального обладнання для занять в східних єдиноборствах.
43. Хортінг як різновид бойових мистецтв.
44. Тхеквон-до-основні принципи.
45. Характеристика бусі-до як різновид сучасного виду спорту.

## **12. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

1. Бенедетти С. Айкідо. Книга начинающего. – Санкт- Петербург, Скифия принт, 2011. – 151 с.
2. Бишоп Марк. Окинавское карате. – М.: Файр пресс, 2001.
3. Бондарь А. И. Все о Японии / Предисловие Ю.А.Макарова.- Харьков: Фолио, 2008.- 543 с.
4. В. Дубинин, А. Горбылев. Сито-рю каратэдо // Додзе: воинские искусства Японии, 2000, № 4, с. 2-16
5. Ван Лин. Восемь упражнений цигун. Учебное пособие. – Ростов н /Д, "Феникс", 2003.- 128 с.
6. Ван Сюаньзе, Джон Моффет. Чжуангун.- К.:С. Подгорнов, 2006.– 128 с.
7. Долин А.А., Попов Г.В. Кемпо – Традиция воинских искусств. – М.: Наука, 1990.
8. Накаяма М., Дрэггер Д. Практическое каратэ для всех. М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999.
9. Тамура Н. Айкідо.Етикет и передача традиций. – М.,София, 2002, 174с.
10. Ояма Масутацу. Это карате. – М., 2001.