

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Центр «Патриот»»**

Рекомендована решением  
Педагогического совета  
МБУ ДО «Центр «Патриот»»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО «Центр  
«Патриот»»

Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

\_\_\_\_\_ А.В. Ильин  
Приказ № 42 от 01.09.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2023 – 2024 уч.год  
к дополнительной общеразвивающей программе  
«Кендо»**

Форма реализации программы – очная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Год обучения – 1

Номер (название) группы – Кендо

Возраст обучающихся 7-15 лет

Составитель:  
Крылов.А.В  
педагог дополнительного образования  
МБУ ДО «Центр «Патриот»»

<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>КЕНДО</b> Составитель: Крылов.А.В - педагог дополнительного образования;		
<b>Направленность</b>	<b>Физкультурно-спортивная направленность</b>		
<b>Вид</b> дополнительной общеобразовательной программы	Авторская, общеразвивающая		
<b>Уровень</b> дополнительной общеобразовательной программы	Базовый		
<b>Особенности обучения</b> в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной программе.	Обучение учащихся разных возрастных групп, с учетом индивидуальных и возрастных особенностей.		
<b>Цель:</b>	<b>Цель программы:</b> популяризация кендо; формирование у подростков сознательности, высоких моральных, волевых и физических качеств; подготовка к труду и защите Родины; воспитание убежденности в необходимости регулярных занятий физической культурой, воинскими искусствами и спортом.		
<b>Задачи:</b>	<u>Образовательные:</u> Познакомить с историей возникновения и развития кендо, терминологией кендо, правилами и особенностям ведения поединка в кендо, Обучить базовым техникам и стратегиям кендо. <u>Развивающие:</u> Развивать основные двигательные качества; силу, гибкость, выносливость, координацию движений, <u>Воспитательные:</u> Воспитывать уважение к старшему поколению и товарищам, воспитывать через познание другой культуры чувство патриотизма и любви к Родине и государству.		
<b>Особенности организации образовательного процесса</b> по дополнительной общеобразовательной программе	6 учебных часов в неделю	I полугодие	II полугодие
	Количество учебных недель в полугодии	17	19
	Количество учебных часов по программе	102	114
	Количество учебных часов согласно расписанию	100	116
<b>Режим занятий</b>	<b>Режим занятий:</b> 3 раза x 1 ч 20 мин с перерывом на отдых 10 минут		

<b>Формы обучения</b>	<b><u>Основными формами обучения</u></b> являются учебные занятия (кейко), которые проводятся по расписанию в соответствии с программой. В свою очередь учебные занятия делятся на теоретические (лекция, рассказ, беседа), и практические занятия (учебно-тренировочные, семинары, показательные выступления, соревнования и т.д.).
<b>Изменения</b> , внесенные в дополнительную общеобразовательную программу, необходимые для обучения <u>в текущем учебном году</u>	Изменений нет.
<b>Ожидаемые конечные результаты реализации программы</b>	<p>В конце обучения учащиеся <b>6-8 лет</b> должны знать и уметь</p> <p><u>Предметные результаты:</u> Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ историю возникновения Кендо;</li> <li>○ воздействие физических упражнений на дыхательную систему;</li> <li>○ важность соблюдения здорового образа жизни.</li> </ul> <p>Уметь демонстрировать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ основные стойки и передвижения;</li> <li>○ основные удары;</li> <li>○ уверенное выполнение простых техник и стратегий.</li> </ul> <p><u>Метапредметные результаты:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ понимать цель деятельности на тренировках с помощью педагога;</li> <li>○ отличать, верно выполненное задание от неверного;</li> <li>○ прислушиваться к мнению педагога.</li> </ul> <p><u>Личностные результаты:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ уважение мнения других людей;</li> <li>○ развитие трудолюбия;</li> </ul> <p><u>Коммуникативные результаты:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ оказывать помощь другим учащимся.</li> </ul> <p>В конце обучения учащиеся <b>9-18 лет</b> должны знать и уметь</p> <p><u>Предметные результаты:</u> Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ историю возникновения Кендо;</li> <li>○ воздействие физических упражнений на дыхательную систему;</li> <li>○ важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов;</li> <li>○ основы техники Кендо на месте и в движении;</li> <li>○ теорию атаки и защиты;</li> </ul> <p>Уметь демонстрировать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ стойки и передвижения;</li> <li>○ основные удары;</li> <li>○ уверенное выполнение базовых техник и стратегий.</li> </ul> <p><u>Метапредметные результаты:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ определять и формулировать цель деятельности на тренировках с помощью педагога;</li> <li>○ отличать верно выполненное задание от неверного;</li> <li>○ оценивать качество тренировочного процесса;</li> <li>○ выявлять ошибки и искать пути их исправления;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ прислушиваться к мнению педагога и других учащихся;</li> </ul> <p><u>Личностные результаты:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ повышение самооценки;</li> <li>○ устойчивые привычки к работе и самодисциплине;</li> <li>○ этичное поведение, основанное на соблюдении норм нравственности и морали;</li> <li>○ интеллектуальная любознательность и стремление к продолжению обучения.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные результаты:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ умение слушать, уважать мнение наставника и членов коллектива.</li> </ul>
<b>Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы</b>	<p><b>Формой подведения итогов</b> реализации дополнительной общеразвивающей программы являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• зачет по теории;</li> <li>• тестирование по технико-тактической подготовке;</li> <li>• соревнование.</li> </ul>

### Учебный план

Содержание занятий	Всего часов
	6 часов /неделю
<b>I. Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>
<b>II. Практическая подготовка</b>	<b>206</b>
2.1 <i>Общая физическая подготовка</i>	40
2.2 <i>Подвижные игры и эстафеты</i>	10
2.3 <i>Специальная физическая подготовка</i>	20
2.4 <i>Технико-тактическая подготовка</i>	112
2.5 <i>Соревновательная подготовка</i>	24
<b>III. Тестирование (промежуточная и итоговая аттестация)</b>	<b>2</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>216</b>

### Календарно-тематическое планирование занятий

№	Темы занятий	Количество часов	Дата
<b>1 полугодие</b>			
1	<b>Техника безопасности (вводный, первичный инструктаж)</b>	1	01.09.23
	Истоки кендо: История возникновения кендо, история кендо в мире и в том числе в Российской Федерации. Основные термины и понятия, используемые в кендо.	1	
2	Истоки кендо: История возникновения кендо, история развития кендо в мире и в том числе в Российской Федерации. Основные термины и понятия, используемые в кендо.	1	04.09.23
	Общеразвивающие упражнения: круговые движения головой, туловищем, ногами; маховые движения (преимущественно руками); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания),	1	

	подтягивание на высокой перекладине; для мышц брюшного пресса – поднимание туловища, ног на гимнастической скамейке и лестнице с набивными мячами, с сопротивлением партнера и др.		
3	Теория атаки: Подавление противника, маскировка, маневрирование	2	06.09.23
4	Теория защиты: Защитные действия мечом (синаем) и передвижением	2	08.09.23
5	Общеразвивающие упражнения: круговые движения головой, туловищем, ногами; маховые движения (преимущественно руками); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания), подтягивание на высокой перекладине; для мышц брюшного пресса – поднимание туловища, ног на гимнастической скамейке и лестнице с набивными мячами, с сопротивлением партнера и др.	2	11.09.22
6	Общеразвивающие упражнения: круговые движения головой, туловищем, ногами; маховые движения (преимущественно руками); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания), подтягивание на высокой перекладине; для мышц брюшного пресса – поднимание туловища, ног на гимнастической скамейке и лестнице с набивными мячами, с сопротивлением партнера и др.	2	13.09.23
7	Строевые упражнения: Аси-сабаки: работа ног, передвижения.	2	15.09.23
8	Строевые упражнения: Аюми-Аси – нормальный шаг, попеременное перемещение левой и правой стопы.	2	18.09.23
9	Строевые упражнения: Окури-Аси – скользящий шаг с ведущей правой стопой.	2	20.09.23
10	Строевые упражнения: Сури-аси – скользящий шаг.	2	22.09.23
11	Строевые упражнения: Фумикоми-аси (также тобикоми) – прыгающий шаг.	2	25.09.23
12	Беговые упражнения: ускорения на 10-15 м; челночный бег, бег «ёлочкой»; бег из различных исходных положений (из низкого старта, спиной вперёд и пр.); бег с заданием	2	27.09.23
13	Беговые упражнения: Кири-каэси, основные удары: сначала прямой мэн (шомэн-учи), затем попеременно левые и правые мэн (саюмэн-учи), как вперед, так и назад в движении	2	29.09.23
14	Беговые упражнения: Учикоми кейко - отработка основных ударов мечом в движении	2	02.10.23
15	Беговые упражнения: Оикоми кейко – интенсивная отработка техники ударов на длинной дистанции	2	04.10.23
16	Беговые упражнения: Какари кейко- интенсивная отработка техники со сменой активности партнеров (на выносливость)	2	06.10.23
17	Прыжковые упражнения: прыжки в длину с разбега и с места; прыжки вверх; прыжки на тумбу и с тумбы, упражнения со скакалкой	2	09.10.23
18	Прыжковые упражнения: прыжки в длину с разбега и с места; прыжки вверх, выпады с мечом вперед	2	11.10.23
19	Прыжковые упражнения: упражнения со скакалкой, прыжки через препятствия, прыжки в длину с места прыжки на тумбу и с тумбы.	2	13.10.23
20	Прыжковые упражнения: фумикоми с разбега, прыжки на тумбу и с тумбы, упражнения со скакалкой	2	16.10.23
21	Прыжковые упражнения: выпады цуки с мечом вперед-назад, прыжки с разворотом	2	18.10.23

22	Упражнения на расслабление и внимание: упражнения с кольцами; перебрасывание ловля рез. колец одной рукой, двумя руками, с разной дистанции, на месте и с передвижением, подбрасывание и ловля колец, набрасывание колец на меч и т.д.	2	20.10.23
23	Упражнения на расслабление и внимание: перехваты меча одной рукой, перебрасывание меча с одной руки в другую, перебрасывание меча партнеру, поймать предмет со своей руки и т.д.	2	23.10.23
24	Ритуальные упражнения: Правильность одевания доспехов (богу)	2	25.10.23
25	Ритуальные упражнения: Рэй ката - церемония приветствия учителя, партнера, этикет	2	27.10.23
26	Ритуальные упражнения: Камаэ ката – порядок выполнения приветствия партнера из положения Сонке ( сидя на корточках), выход в боевую позицию (камаэ), готовность к поединку	2	30.10.23
27	Ритуальные упражнения: правильное положение меча перед поединком и после, вытаскивание меча (обножение) и убирание	2	01.11.23
28	Ритуальные упражнения: Осамэ-ката – ритуал завершения поединка	2	03.11.23
29	Спец. разминка «тайсо» Упражнения для кистей рук с предметами (меч, кольца) и без предметов. Упражнения на развитие гибкости рук и ног.	2	06.11.23
30	Спец. разминка «тайсо» Упражнения на точность движений. Проводятся с партнером находящимся в статическом и динамическом положении.	2	08.11.23
31	Спец. разминка «тайсо» Упражнение на равновесие. Ходьба по линиям, передвижения на одной ноге, противоборство с партнёром и др.	2	10.11.23
32	Спец. разминка «тайсо» Упражнения на развитие двигательной реакции. Удары по сигналу, по движению партнера, на опережение и др.	2	13.11.23
33	Спец. разминка «тайсо» Упражнения на развитие двигательной реакции. Удары по сигналу, по движению партнера, на опережение и др.	2	15.11.23
34	Дыхательные упражнения: медитационные упражнения на дыхание	2	17.11.23
35	Дыхательные упражнения: медитационные упражнения на дыхание	2	20.11.23
36	Дыхательные упражнения: выкрики кий и какегоэ на выдохе	2	22.11.23
37	Дыхательные упражнения : задержка дыхания перед нанесением удара	2	24.11.23
38	Дыхательные упражнения: правильность дыхания при выполнении упражнений кирикаэси и оикоми кейко	2	27.11.23
39	Удары мечом «субури»: «Дзё-ге-бури» мах сверху вниз, Нанамэ - бури)- мах сверху вниз по диагонали, «Субури» в движении вперёд и назад(шаг вперёд, шаг назад)	2	29.11.23
40	Удары мечом «субури»: «Дзё-ге-бури» мах сверху вниз, Нанамэ - бури)- мах сверху вниз по диагонали, «Субури» в движении вперёд и назад(шаг вперёд, шаг назад)	2	01.12.23
41	Удары мечом «субури»: «Дзё-ге-бури» мах сверху вниз,	2	04.12.23

	Нанамэ - бури»- мах сверху вниз по диагонали, «Субури» в движении вперёд и назад(шаг вперёд, шаг назад)		
42	Удары мечом «субури»: «Дзё-ге-бури» мах сверху вниз, Нанамэ - бури»- мах сверху вниз по диагонали, «Субури» в движении вперёд и назад(шаг вперёд, шаг назад)	2	06.12.23
43	Удары мечом «субури»: «Дзё-ге-бури» мах сверху вниз, Нанамэ - бури»- мах сверху вниз по диагонали, «Субури» в движении вперёд и назад(шаг вперёд, шаг назад)	2	08.12.23
44	Удары мечом «субури»: «Дзё-ге-бури» мах сверху вниз, Нанамэ - бури»- мах сверху вниз по диагонали, «Субури» в движении вперёд и назад(шаг вперёд, шаг назад)	2	11.12.23
45	Удары мечом «субури»: Фронтальные удары « субури» по левой и правой части мэна, череда быстрых ударов «хая-субури» при движении вперёд и назад,	2	13.12.23
46	Удары мечом «субури»: Удары мечом «субури»: Фронтальные удары « субури» по левой и правой части мэна, череда быстрых ударов «хая-субури» при движении вперёд и назад,	2	15.12.23
47	Удары мечом «субури»: Удары мечом «субури»: Фронтальные удары « субури» по левой и правой части мэна, череда быстрых ударов «хая-субури» при движении вперёд и назад,	2	18.12.23
48	<b>Тестирование. (Промежуточные испытания)</b>	1	20.12.23
	Общеразвивающие упражнения: круговые движения головой, туловищем, ногами; маховые движения (преимущественно руками); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания), подтягивание на высокой перекладине; для мышц брюшного пресса – поднятие туловища, ног на гимнастической скамейке и лестнице с набивными мячами, с сопротивлением партнера и др.	1	
49	Удары мечом «субури»: Удары мечом «субури»: Фронтальные удары « субури» по левой и правой части мэна, череда быстрых ударов «хая-субури» при движении вперёд и назад,	2	22.12.23
50	Удары мечом «субури»: Удары мечом «субури»: Фронтальные удары « субури» по левой и правой части мэна, череда быстрых ударов «хая-субури» при движении вперёд и назад,	2	25.12.23
<b>2 полугодие</b>			
51	<b>Техника безопасности (вторичный инструктаж)</b>	2	10.01.24
52	Удары мечом «субури»: Удары мечом «субури»: Фронтальные удары « субури» по левой и правой части мэна, череда быстрых ударов «хая-субури» при движении вперёд и назад,	2	12.01.24
53	Удары мечом «субури»: Основные удары: мэн, котэ, до	2	15.01.24
54	Удары мечом «субури»: Основные удары: мэн, котэ, до	2	17.01.24
55	Удары мечом «субури»: Основные удары: мэн, котэ, до	2	19.01.24
56	Приемы «вадза» : «Сё-мэн-учи, котэ-учи, до-учи» из положения « чикай-маай» (короткая дистанция)	2	22.01.24
57	Приемы «вадза» : «Сё-мэн-учи, котэ-учи, до-учи» из положения «иссоку-итто-маай» (средняя дистанция)	2	24.01.24
58	Приемы «вадза»: «Сё-мэн-учи, котэ-учи, до - учи» из положения «томма-маай» (длинная дистанция)	2	26.01.24

59	Приемы «вадза» Дэбана-вадза, хикибана-вадза (контратаки)	2	29.01.24
60	Приемы «вадза» Хараи-вадза (сбивы вверх-низ, право-лево)	2	31.01.24
61	Приемы «вадза»: Рендзоку-вадза техника непрерывной атаки (связок)	2	02.02.24
62	Приемы «вадза» Хики-Вадза (контратака с движением назад)	2	05.02.24
63	Приемы «вадза» Катуэги-Вадза (техника ударов от плеча)	2	07.02.24
64	Приемы «вадза» Нуки-Вадза (техника уклонения от ударов с последующей контратакой)	2	09.02.24
65	Приемы «вадза» Каэси-Вадза (блокировка ударов с последующей контратакой)	2	12.02.24
66	Приемы «вадза» Суриагэ-Вадза (техника отбивания ударов вправо или влево)	2	14.02.24
67	Приемы «вадза» Семе (давление на противника) в техниках мен,коте, до	2	16.02.24
68	Приемы «вадза» Семе (давление на противника) в техниках мен,коте, до	2	19.02.24
69	Приемы «вадза» Семе (давление на противника) в техниках мен,коте, до	2	21.02.24
70	Учебно-тренировочные бои (тактические или технические): Дзи кйко (свободный спарринг с применением любой техники и тактики)	2	26.02.24
71	Учебно-тренировочные бои (тактические или технические): Дзи кйко (свободный спарринг с применением любой техники и тактики)	2	28.02.24
72	Учебно-тренировочные бои (тактические или технические): Дзи кйко (свободный спарринг с применением любой техники и тактики)	2	01.03.24
73	Учебно-тренировочные бои (тактические или технические): Дзи кйко (свободный спарринг с применением любой техники и тактики)	2	04.03.24
74	Учебно-тренировочные бои (тактические или технические): Дзи кйко (свободный спарринг с применением любой техники и тактики)	2	06.03.24
75	Учебно-тренировочные бои (тактические или технические): Дзи кйко (свободный спарринг с применением любой техники и тактики)	2	11.03.24
76	Учебно-тренировочные бои (тактические или технические): Дзи кйко (свободный спарринг с применением любой техники и тактики)	2	13.03.24
77	Учебно-тренировочные бои (тактические или технические): Дзи кйко (свободный спарринг с применением любой техники и тактики)	2	15.03.24
78	Учебно-тренировочные бои (тактические или технические): Дзи кйко (свободный спарринг с применением любой техники и тактики)	2	18.03.24
79	Учебно-тренировочные бои (тактические или технические): Дзи кйко (свободный спарринг с применением любой техники и тактики)	2	20.03.24
80	Учебно-тренировочные бои (тактические или технические): Дзи кйко (свободный спарринг с применением любой техники и тактики)	2	22.03.24



81	Учебно-тренировочные бои (тактические или технические): Дзикайко (свободный спарринг с применением любой техники и тактики)	2	25.03.24
82	Учебно-тренировочные бои (тактические или технические): Дзикайко (свободный спарринг с применением любой техники и тактики)	2	27.03.24
83	Учебно-тренировочные бои (тактические или технические): Дзикайко (свободный спарринг с применением любой техники и тактики)	2	29.03.24
84	Ката: Иппонмэ (1)	2	01.04.24
85	Ката: Нихонмэ (2)	2	03.04.24
86	Ката: Санбонмэ (3)	2	05.04.24
87	Ката: Йонхонмэ (4)	2	08.04.24
88	Ката: Гохонмэ (5)	2	10.04.24
89	Ката: Роппонмэ (6)	2	12.04.24
90	Ката: Нанахонмэ (7)	2	15.04.24
91	Ката: Кодати иппонмэ (1)	2	17.04.24
92	Ката: Кодати нихонмэ (2)	2	19.04.24
93	Ката: Кодати санбонмэ (3)	2	22.04.24
94	Ката: отработка ката с 1 по 5	2	24.04.24
95	Ката: отработка ката с 1 по 7	2	26.04.24
96	Соревновательная подготовка: Кирикаеси, учикоми кейко, дзикайко	2	29.04.24
97	Соревновательная подготовка: Кирикаеси, учикоми кейко, дзикайко	2	03.05.24
98	Соревновательная подготовка: Кирикаеси, учикоми кейко, дзикайко	2	06.05.24
99	Соревновательная подготовка: Кирикаеси, оикоми кейко, дзикайко	2	08.05.24
100	Соревновательная подготовка: Кирикаеси, оикоми кейко, дзикайко	2	10.05.24
101	Соревновательная подготовка: Кирикаеси, оикоми кейко, дзикайко	2	13.05.24
102	Соревновательная подготовка: Кирикаеси, какари кейко, дзикайко	2	15.05.24
103	Соревновательная подготовка: Кирикаеси, какари кейко, дзикайко	2	17.05.24
104	<b>Тестирование (итоговые испытания)</b>	2	20.05.24
105	Учебно-тренировочные бои (тактические или технические): Дзикайко (свободный спарринг с применением любой техники и тактики)	2	22.05.24
106	Соревновательная подготовка: Кирикаэси, сий кейко	2	24.05.24
107	Соревновательная подготовка: Кирикаэси, сий кейко	2	27.05.24
108	Соревновательная подготовка: Кирикаэси, сий кейко	2	29.05.24
<b>Всего часов:</b>		<b>216</b>	

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Санг Х. Ким. Преподавание Боевых Искусств. Путь мастера – Ростов н/Д: «Феникс», 2003.
2. Савилов В.А. Кэндо – путь к мужеству и благородству: Кн.для учащихся ст. классов. – М.: Просвещение, 1992
3. А.Вестбрук, О.Ратти. Айкидо и динамическая сфера. – «София», 1997
4. Хироси Одзава. Кэндо. Полное практическое руководство. – «София». 2000.
5. Муйе Добо Тонгжи. Боевые искусства и оружие древней Кореи. – Ростов н/Д: изд.Феникс, 2001
6. Стефен Кауфман. Дзэн и искусство самозащиты на улице. Москва: ИД Гранд, 2002
7. Оскар Ратти, Адель Вестбрук. Секреты самураев. Боевые искусства феодальной Японии. Ростов н/Д: изд.Феникс, 2000
8. Учебное пособие. Психология физического воспитания и спорта. Москва: Асадема, 2000
9. Учебное пособие для ВУЗов. Дополнительное образование для детей. Москва, ГИЦ «Владос», 2000
10. Методика работы педагога дополнительного образования. Москва, Асадема, 2001
11. Л.В.Волков. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2002
12. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств. Москва, Ленгос, 1994
13. А.Г.Дембо. Спортивная медицина и лечебная физкультура. Москва, Физкультура и спорт, 1979
14. В.Я.Липченко, Р.П.Самусев. Атлас нормальной анатомии человека. Учебное пособие. Москва, Медицина, 1988
15. Г.П.Малахов. Здоровые мышцы – путь к здоровью и долголетию. Донецк, Сталкер, Генеша, 2004
16. В.И.Лях. Тесты в физическом воспитании школьников. Москва, ООО «Фирма изд.АСТ», 1998
17. В.А.Головин, В.А.Масляков. Физическое воспитание. Москва, Высшая школа, 1983
18. Г.С.Вайнбаум., В.И.Коваль, Т.А.Родионова. Гигиена физического воспитания и спорта. Москва, Академия, 2002
19. Л.Д.Назаренко. Оздоровительные основы физических упражнений. Москва, Владос, 2002
20. Е.Н.Гогоунов, Б.И.Мартьянов. Психология физического воспитания и спорта. Москва, Академия, 2002
21. В.В.Колбанов. Валеология. С-Пб, изд.ДЕАН, 1998
22. Г.И.Куценко, Ю.В.Новиков. Книга о здоровом образе жизни. Москва, Профиздат, 1987
23. Видеофильм учебный «Кэндо».