



Викладач курсу
Контактна інформація
викладача (e-mail)
Сторінка курсу в eLearn

СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ

«Теорія і методика викладання єдиноборств»

Ступінь вищої освіти - Бакалавр

Спеціальність – 017 Фізична культура і спорт

Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт

Рік навчання - 2026-2027, семестр 7

Форма навчання - денна

Кількість кредитів ЄКТС - 4

Мова викладання - українська

Вербицький Сергій Олексійович

+380967344598

verbytskyisergi@online.ua

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Метою дисципліни «Теорія і методика викладання єдиноборств» є формування у студентів теоретичних і практичних знань зі спортивних видів єдиноборств, засвоєння необхідних навичок технічних дій, оволодіння методикою навчання основним технічним прийомом, що необхідно для професійної діяльності фахівця з фізичної культури і спорту.

Спортивні єдиноборства, а саме карате, бокс, тайський бокс передбачає підготовку кваліфікованих інструкторів та тренерів-викладачів, оволодіння необхідними знаннями методики навчання і тренування, проведення навчально-тренувальних занять в залах, секціях, ДЮСШ, колективах фізичної культури, спортивних клубах сільських територіальних громад та підприємств агропромислової галузі, а також в організації та проведенні змагань, сприяння та підготовці майбутніх спеціалістів в області фізичної культури та спорту.

Завдання дисципліни:

1. ознайомити студентів з історією розвитку спортивних видів єдиноборств: карате, боксу, тайського боксу у світі, Європі та Україні.
2. ознайомити студентів з поняттями і термінами в теорії та методиці спортивних видів єдиноборств.
3. навчити студентів розуміти класифікацію техніки і тактики ведення поєдинку
4. навчити студентів основам техніки та методики навчання і організації навчально-тренувального процесу;
5. сформувані знання та вміння з виконання технічних прийомів і тактичних дій під час ведення поєдинку в карате, боксі, тайському боксі.
6. сформувані практичні вміння і навички щодо самостійного проведення занять зі спортивних єдиноборств у тренерській діяльності.
7. сформувані у студентів знання та вміння з організації та проведення змагань, методики суддівства змагань.

Основні результати навчання та набуття компетентності, які вони формують:

інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

загальні компетентності (ЗК):

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК):

СК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

результати навчання:

ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПРН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН 13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (л/ п/ср)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
3 курс 6 семестр				
Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи викладання спортивного виду єдиноборств «карате»				
Тема 1.1. Історичні аспекти, загальні положення та характеристика спортивного виду єдиноборств «карате»	2/2/4	<p>Знати</p> <ul style="list-style-type: none"> • Розуміння походження карате і його історії розвитку від традиційних японських бойових мистецтв до сучасної форми спорту. • Різниці між традиційним карате та спортивним карате, яке включається у програму Олімпійських ігор. • Види підготовки в карате. 	- Тематичні контрольні бліц опитування та виконання вправ з фізичної і технічної підготовки.	30 б
Тема 1.2. Системний характер підготовки спортсменів в карате	2/2/4	<ul style="list-style-type: none"> • Методи та прийоми системного підходу до тренування, включаючи планування тренувального циклу та розвитку різних аспектів підготовки. • Основи елементів техніки та тактики в карате, таких як удари руками, ногами, блоки, викиди та інші бойові прийоми. 	- Проведення окремих частин заняття.	20 б
		<ul style="list-style-type: none"> • Кількість рухів і комбінацій в карате, включаючи "кати" (форми) та стандартні технічні комбінації в нападі і захисті. • Основи правил, які регулюють карате-змагання, включаючи правила щодо точок, таймінгу, дій на ринзі та інші важливі аспекти. • Ролі та обов'язків суддів під час змагань карате. • Правила безпеки для спортсменів та суддів під час змагань. 	- Модульна контрольна робота	30 б
Тема 1.3. Технічна підготовка в карате. Методика викладання	2/2/4	<p>Вміти</p> <ul style="list-style-type: none"> • Визначати та коригувати індивідуальні програми для спортсменів залежно від їх потреб та цілей. • Визначати результати тренувань, виявляти слабкі сторони та розробляти стратегії покращення. 	- Самостійна робота студентів оцінюється написанням плану-конспекту тренувального заняття	20 б
Тема 1.4. Тактична підготовка в карате. Методика викладання	2/2/4	<ul style="list-style-type: none"> • Аналізувати нові методи та технології у сфері підготовки спортсменів в карате. • Аналізувати та пояснювати основи ефективних технічних прийомів. 		
Тема 1.5. Правила змагань та суддівство в карате.	2/2/4	<ul style="list-style-type: none"> • Ефективно демонструвати різні техніки, тактики та їх комбінації. • Адаптувати технічну та тактичну підготовку для різних рівнів навчання та досвіду учнів. 		
Тема 1.6. Організація і методика проведення заняття з карате	2/2/4	<ul style="list-style-type: none"> • Ефективно оцінювати технічний та тактичний рівень учнів та надавати конструктивний фідбек для поліпшення їх навичок. • Використовувати технічні та тактичні аспекти для досягнення успіху в змаганнях. 		
Тема 1.7. Методика контролю техніки виконання основних прийомів в карате	2/2/4	<ul style="list-style-type: none"> • Застосовувати правила та розглядати апеляції та рішення суддівського колегіуму. • Використовувати критерії, за якими оцінюється техніка та ефективність виконання прийомів у карате. 		

Змістовий модуль 2. Теоретико-методичні основи викладання спортивного виду єдиноборств «бокс»				
Тема 2.1. Історичні аспекти, загальні положення та характеристика спортивного виду єдиноборств «бокс»	2/2/4	Знати <ul style="list-style-type: none"> Походження боксу та його історії від давніх часів до сучасності. Розвиток боксу в якості спорту та його еволюції від аматорського до професійного рівня. Важливості фізичної форми, витривалості, сили, швидкості та гнучкості для боксера. Методи фізичної підготовки, включаючи кардіотренування, силові вправи та тренування на розвиток рефлексів. Тактичні аспекти боксу, включаючи стратегії бою, адаптацію до стилю суперника та розуміння сильних та слабких сторін. 	- Тематичні контрольні бліц опитування та виконання вправ з фізичної і технічної підготовки.	30 б
Тема 2.2. Системний характер підготовки спортсменів в боксі	2/2/4	<ul style="list-style-type: none"> Важливості специфічних тренувань для боксу, включаючи бойові симуляції, тренування на рингу та роботу над різними аспектами боксерського вміння. 	- Проведення окремих частин заняття	20 б
Тема 2.3. Технічна підготовка в боксі. Методика викладання	2/2/4	<ul style="list-style-type: none"> Основи педагогіки та принципів взаємодії вчителя і учнів у контексті боксу. Методи ефективного викладання технічних аспектів боксу, таких як удари, блоки, ухилення тощо. Оцінку прогресу учнів. 		
Тема 2.4. Тактична підготовка в боксі. Методика викладання	2/2/4	Вміти <ul style="list-style-type: none"> Розрізняти професійний бокс, його структури та організацій (наприклад, WBC, WBA, IBF, WBO). 	- Модульна контрольна робота	30 б
Тема 2.5. Правила змагань та суддівство в боксі	2/2/4	<ul style="list-style-type: none"> Викладати основи технічних елементів боксу, такі як удари, блоки, ухилення та стратегії бою. Розвивати технічну вправність та координацію рухів. Володіти різними тактичними підходами для різних ситуацій в бою. Визначати та аналізувати рівень підготовки боксера. Оцінювати фізичний та психологічний стану спортсмена під час тренувань та змагань. 		
Тема 2.6. Організація і методика проведення заняття в боксі	2/2/4	<ul style="list-style-type: none"> Застосовувати педагогічні методи для максимального розвитку учнів. Створювати добре структуровані тренувальні плани, враховуючи різні етапи тренувань, від розминки до заключного етапу Використовувати різні тренувальні знаряддя та обладнання для розвитку техніки, фізичної підготовки та тактичних навичок. Ефективно комунікувати з учнями, створюючи позитивний та мотиваційний клімат. Коригувати техніку та стратегії навчання відповідно до потреб групи чи конкретного учня. 		
Тема 2.7. Методика контролю техніки виконання основних прийомів в боксі	2/2/4		- Самостійна робота студентів оцінюється написанням плану-конспекту тренувального заняття	20 б
Змістовий модуль 3. Теоретико-методичні основи викладання спортивного виду єдиноборств «тайський бокс»				
Тема 3.1. Історичні аспекти, загальні положення та характеристика спортивного виду єдиноборств «тайський бокс»		Знати <ul style="list-style-type: none"> Історію та походження тайського боксу в контексті традиційного та культурного багатства Таїланду. Розвиток Muay Thai від традиційного військового мистецтва до спортивної дисципліни. Основи принципів та технік Muay Thai, включаючи різні види ударів (наприклад, лікті, коліна, лапи), блокування та ухилення. 	- Тематичні контрольні бліц опитування та виконання вправ з фізичної і технічної підготовки.	30 б

Тема 3.2. Системний характер підготовки спортсменів в карате		<ul style="list-style-type: none"> • Стратегії та тактики, що використовуються в рингу. • Важливість фізичної підготовки в тайському бою, включаючи тренування силової витривалості, гнучкості та координації. 	- Проведення окремих частин заняття.	20 б
Тема 3.3. Технічна підготовка в тайському боксі. Методика викладання.		<ul style="list-style-type: none"> • Системи тренувань, спрямованих на покращення фізичних здібностей бійців. • Правила та організаційні аспекти турнірів та змагань з тайського боксу. 		
Тема 3.4. Тактична підготовка в тайському боксі. Методика викладання.		<ul style="list-style-type: none"> • Системи класифікації вагових категорій та присудження титулів. • Правила, пов'язані із безпекою бійців у рингу та заходами з травмопрофілактики. • Методи аналізу стилю та техніки суперника перед боєм. 	- Модульна контрольна робота	30 б
Тема 3.5. Правила змагань та суддівство в тайському боксі.		<ul style="list-style-type: none"> • Процес розвитку та вдосконалення власного стилю в тайському боксі. • Особливості роботи з різними рівнями навчання та віковими групами. • Як організувати турніри та змагання для учнів. • Різні аспекти підготовки та участі в змаганнях. 		
Тема 3.6. Організація і методика проведення заняття в тайському боксі.		<p>Вміти</p> <ul style="list-style-type: none"> • Викладати техніку та стратегії Muay Thai на різних рівнях навчання. • Корегувати та адаптовувати тренування відповідно до індивідуальних потреб учнів. • Використовувати процес підготовки та тренувальні цикли в тайському боксі. • планувати тренування та відпочинок для досягнення максимальних результатів. • Виявляти слабкі та сильні сторони суперника для розробки ефективної стратегії бою. • Систематично та логічно викладати тактичні аспекти тайського боксу. • Систематично оцінювати тактичні навички учнів та надавати конструктивний фідбек. • Проводити корекцію помилок та вдосконалення техніко-тактичного підходу в т. боксі. • Ефективно викладати основи технічних елементів боксу, включаючи удари, блокування, ухилення та клінч. • Планувати та організувати тренувальні заняття, враховуючи фази тренувань, розминку, технічні вправи та бойові симуляції. • Адаптувати методи навчання до потреб різних учнів. • Створювати позитивне та мотиваційне середовище на тренуваннях. • Організувати турніри та змагання для учнів. • Здійснювати власний професійний розвиток та вдосконалення навичок. 	- Самостійна робота студентів оцінюється написанням плану-конспекту тренувального заняття	20 б
Тема 3.7. Методика контролю техніки виконання основних прийомів в тайському боксі.				
Усього годин за курс: 120 год: 14 лек; 46 пр.; 60 сам. роб.				

Шкала оцінювання студентів

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання екзаменів заліків	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності:	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування:	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Близнюк С. Шлях кіокушин карате в Україні. Вид.: Український пріоритет. 2012. 432 с. ISBN: 978-966-2669-92-3
2. Бокс. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2004. 102 с.
3. Вострокнутов Л.Д. Фізична підготовка засобами боксу : методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти факультету фізичного виховання і спорту з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств». / Л.Д. Вострокнутов, І.В. Кривенцова, Г.О. Огарь, В.Г. Клименченко, Є.Я. Стрельникова. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022. 56 с.
4. Долгієр (Дразіна) Є. В. Теоретичні основи фізичної підготовки у спортивних єдиноборствах / Є. В. Долгієр (Дразіна), А. О. Чирин, А. І. А. І. Каланча // Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р. Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. С.75-77
5. Завялов М. Бокс від першої особи. Вид.: Саміт-книга. 2023. 244с. ISBN 978-966-986-579-3
6. Особливості науково-методичного забезпечення фізичної підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах / М. С. Розторгуй, О. А. Володченко, О. Ф. Товстоног, Ю. М. Чикаліна, А. В. Детко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. - Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 6 (166). С. 136-139
7. Платонов В. М. (2020), Сучасна система спортивного тренування / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 704 с.: іл.
8. Подгурський С. Е. Диференційований підхід до швидкісносилової підготовки кваліфікованих спортсменів різних вагових категорій у тайландському боксі: дис. ... д-ра філософії: 017 Фізична культура і спорт; 01 Освіта / Педагогіка / С. Е. Подгурський. Київ: НУФВСУ, 2022. 267 с.
9. Саєнко В.Г. (2012), Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в

кіокушинкай карате : монографія / В. Г. Саєнко ; Держ. Закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка". Луганськ : СПД Резніков В. С., 404 с.

10. Фізичне виховання. Бокс. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад. Назимок В.В., Гаврилова Н.М., Мартинов Ю.О., Добровольський В.Е., Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 135с.

11. Фоменко О. Тай бо як засіб професійної підготовки тренера з фітнесу / О. Фоменко, К. Зейналова // Дистанційна освіта: інноваційні, нормативно-правові, педагогічні аспекти : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 30.11.2022 р.). Київ, 2022. С. 830–838.

Додаткові:

1. Аналіз особливостей систем олімпійського відбору у спортивних єдиноборствах / О. Р. Задорожна, Н. В. Нерода, М. В. Кожокар, С. М. Первухіна // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Випуск 4 (163). С. 89-93.

2. Березяк К. М., Кіндзер Б.М., Хуртенко О.В., Нестеров О.С. (2021), Програма психічної саморегуляції однокорців. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 6 (137), С. 66-71

3. Долгієр Є. В. (2022), Теоретико-практичні засади ефективності програми психологічної підготовки в повноконтактному карате / Є. В. Долгієр, А. В. Кернас // Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського: наук. журнал. – Одеса : ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, № 3 (140). С. 76-82.

4. Забара В. М. (2023), Особливості техніко-тактичної підготовки каратистів 14–15 років на етапі спеціалізованої базової підготовки / В. М. Забара, В. М. Сергієнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, Випуск 4 (163), С. 86-89.

5. Задорожна, О. Р. Тактична підготовка у професійній підготовці майбутніх тренерів зі спортивних єдиноборств / О. Р. Задорожна, М. П. Пітин // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 3К (123). С. 172-175.

6. Кернас, А. (2023), Психолого-педагогічні аспекти корекції передстартових емоційних станів єдиноборців. Наука і техніка сьогодні, (7 (21)). [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-7\(21\)-296-311](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2023-7(21)-296-311)

7. Когут І. Сучасні підходи до класифікації спортсменів з порушеннями опорно-рухового апарату в карате / І. Когут, В. Маринич, К. Чебанова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019. № 1. С. 9-15.

8. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021. 120с.

9. Крупеня С. В. (2022), Формування програми тренувань для розвитку координаційних здібностей у кіокушин карате засобами Hashstep / С. В. Крупеня, М. М. Лакей, М. В. Петрова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, Вип. 3К (147). С. 211-215.

10. Мунтян В.С. (2021), Питання оптимізації тренувального процесу спортсменів-єдиноборців шляхом індивідуалізації їх психологічної підготовки / Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та однокорств у закладах вищої освіти, Том 1, Харків: С. 9-15

11. Мухіна, С., & Марченко, С. (2021). Організація відбору в секцію кіокушинкай карате хлопців 8 років. Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту, 13, 47-49.

12. Никитенко А.О. Розподіл боксерів на категорії за показниками довжини тіла / Никитенко Анатолій, Нікітенко Сергій // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць / гол. ред. В. М. Костюкевич. – Вип. 4 (23). – Житомир : Видавець О. О. Євенок, 2017. – С. 273-279.

13. Овсепян, Г. Н. Позакласна фізкультурно-спортивна робота з підлітками 14-15 років в умовах секції тайського боксу = Extracurricular gymnastics work with teenagers of 14-15 y.o. in the section of Thai boxing : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» / Г. Н. Овсепян; наук. керівник: к.п.н., доцент І. Г. Глухов ; Міністерство освіти і науки України ; Херсонський держ. ун-т, Ф-т фізичного виховання та спорту, Кафедра теорії та методики фізичного виховання. Херсон : ХДУ, 2020. 39 с.

14. Пирог, Ю. (2023), Особливості змагальної діяльності в різних видах єдиноборств / Електронний науковий журнал Єдиноборства, (1 (27)), С. 49-66.

15. Собко Н.Г. (2022) Удосконалення фізичної підготовленості спортсменів вищих розрядів у шин-кіокушинкай карате. Physical Culture, Sport and Physical Rehabilitation in Modern Society. Publishing House of University of Technology, Katowice, P. 282-301.

16. Чуйко, О. О. Динаміка показників фізичної підготовленості студентів закладу вищої освіти під впливом занять з тайського боксу / О. О. Чуйко, В. В. Цибульська, Н. Л. Корж // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 4К (132). С. 182-187.

17. Jolita Vveinhardt, Magdalena Kaspare (2022), The Relationship between Mindfulness Practices and the Psychological State and Performance of Kyokushin Karate Athletes / Int. J. Environ. Res. Public Health, 19(7), 4001; <https://doi.org/10.3390/ijerph19074001>

18. Navickaitė, A., & Thomas, G. (2023). Strength and conditioning considerations for Kyokushin Karate athletes. Strength & Conditioning Journal, 45(3), 272-282.

19. Piepiora Pawel , Komarnicka Natalia , Gumienna Róża , Maśliński Jarosław (2022), Personality and gender of people training in Kyokushin karate and kickboxing / Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology 22 (1), P. 35-45

20. Piepiora, P., Kindzer, B., Bagińska, J., & Cynarski, W. J. (2022). Personality and Age of Male National Team of Ukraine in Kyokushin Karate—Pilot Study. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(12), 7225.

21. Scientific Collection «InterConf», (104): with the Proceedings of the 6 th International Scientific and Practical Conference «Science, Education, Innovation: Topical Issues and Modern Aspects» (April 16-18, 2022). Tallinn, Estonia: Ühingu Teadus juhatus, 2022. p. 323-331

Інформаційні ресурси:

1. <http://www.nbuv.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3 22.

2. http://www.msms.gov.ua/sport/control/uk/publish/article?art_id=138349 Наука в олімпійському спорті [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://sportnauka.org.ua>.

3. Репозитарій Національного університету фізичного виховання і спорту України [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://reposit.unisport.edu.ua>

4. <https://www.fbu.org.ua/> - Федерація боксу України.

5. <http://www.muaythai.org.ua/index.php/> - Українська федерація тайського боксу.

6. <https://karate.ua/> - Українська федерація карате.

7. <https://ifk.org.ua/> - Національна федерація кьокусінкай карате України