

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Перший проректор
Іщенко Н.М.

“ 26 ” 08 2020 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СХІДНІ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія

Розробник

Стародубцев С. Г.

Біла А. А.

Завідувач кафедри розробника

Кочина М.Л.

Завідувач кафедри спеціальності

Кочина М.Л.

Гарант освітньої програми

Кочина М.Л.

Декан факультету

Чернозуб А.А.

Начальник НМВ

Шкірчак С.І.

Миколаїв – 2020 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Східні системи фізичної культури	
Галузь знань	22 Охорона здоров'я	
Спеціальність	227 Фізична терапія, ерготерапія	
Спеціалізація (якщо є)	227.01 Фізична терапія	
Освітня програма	Фізична терапія	
Рівень вищої освіти	Другий (магістерський)	
Статус дисципліни	Вибіркова	
Курс навчання	5	
Навчальний рік	2020-2021	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	10 семестр	
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	3 кредитів / 90 годин	
Структура курсу: – лекції – семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові) – годин самостійної роботи студентів	Денна форма	Заочна форма
	18 год	
	18 год	
	54 год	
Відсоток аудиторного навантаження	40 %	
Мова викладання	українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	-	
Форма підсумкового контролю	залік	

1. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

Мета вивчення дисципліни – формування у студентів чіткого уявлення про особливості та розвиток східних систем фізичної культури, використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя, гармонійного розвитку природних здібностей та покращення стану здоров'я.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є «Східні системи фізичної культури» як суспільного явища, основні принципи та методи, засоби та структура процесу фізичного виховання, джерела виникнення «Східні системи фізичної культури» та спрямованість застосування основних закономірностей в учбових закладах. Також, основна спрямованість предмета направлена на вивчення предмета «Східні системи фізичної культури».

Завдання дисципліни:

- формування у студентів системи знань зі східних систем фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності;
- набування знань з основ теорії, методики і організації східних систем фізичної культури, їх використання для удосконалення організму;
- створити у студентів уявлення про особливості рухової активності різних груп населення;
- ознайомити студентів із новими східними системами фізичної культури, що можуть використовуватись у ФР.

Очікувані результати навчання: набуття компетентностей передбачених ОПП:

- уміння контролювати, моделювати та управляти системами відновлення організму людини за допомогою східних систем фізичного культури;
- здатність вчитись і оволодіти сучасними знаннями;
- здатність приймати обґрунтовані рішення;
- використовувати організаційні основи побудови занять з фізичної терапії та ерготерапії;
- використовувати набуті знання в процесі комплексної організації системи фізичної терапії;
- застосовувати теоретичні педагогічні знання, практичні вміння, особистісні якості фахівця;
- здійснення аналізу та прогнозування основних напрямків розвитку системи фізичної терапії;
- уміння застосовувати механізми варіативного відбору в залежності від індивідуальних особливостей людини та напрямку рухової активності;
- здатність мотивувати, налаштовувати людину з метою психологічного зрівноваження для досягнення поставленої мети.

В результаті вивчення дисципліни студент
має знати:

- основні положення східних систем фізичної культури;
- принципи природнього оздоровлення;
- основні складові здоров'я;
- фізичні вправи для підтримання хребта здоровим;
- методики енергетичного самозахисту тіла людини;
- основи техніки проведення масажу біологічно активних зон під час виникнення головного болю, зубного болю; з метою покращення самопочуття людини;
- способи підвищення життєвої енергії людини через дихання;
- фізичні вправи та їх значення для здоров'я людини;
- основні аспекти програми довголіття.

має вміти:

- виконувати та запропоновувати фізичні вправи для профілактики захворювань хребетного стовпа, серцево-судинної та дихальної системи;
- проводити масаж біологічно активних зон тіла людини з метою підвищення самопочуття людини, профілактики простудних захворювань, підвищення настрою, для зняття головного та зубного болю;
- опанувати способи енергетичного дихання;
- скласти індивідуальну програму фізичної реабілітації з урахуванням стану здоров'я, діагнозу захворювання (якщо такий є), індивідуальних схильностей, переконань і реальних можливостей із використання східних систем фізичної культури.

Загальні компетентності (ЗК)	
ЗК 1	Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу, вирішення проблем
ЗК 3	Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності
ЗК 9	Цінування та повага різноманітності та мультикультурності, здатність працювати у міжнародному контексті
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)	
СК 3	Здатність проводити фізичну терапію осіб різного віку, нозологічних та професійних груп при складних прогресуючих та мультисистемних порушеннях.

СК 8	Здатність визначати оптимальний рівень терапевтичного навантаження, контролювати тривалість та інтенсивність реабілітаційних заходів для забезпечення їх відповідності стану здоров'я, функціональним можливостям пацієнта/клієнта
Програмні результати навчання	
ПРН 1	Демонструвати знання біопсихосоціальної моделі обмежень життєдіяльності та уміння аналізувати медичні, соціальні та особистісні проблеми пацієнта/клієнта
ПРН 3	Демонструвати здатність проводити фізичну терапію пацієнтів/ клієнтів різного віку зі складними патологічними процесами та порушеннями
ПРН 9	Демонструвати уміння спілкування з пацієнтом/клієнтом, проводити опитування пацієнта/клієнта для визначення його потреб та очікувань щодо його рухової активності та очікуваних результатів фізичної терапії
ПРН 13	Демонструвати уміння реалізовувати індивідуальні програми фізичної терапії відповідно до наявних ресурсів і оточення
ПРН 15	Демонструвати уміння коректувати хід виконання програми фізичної терапії на основі аналізу запланованих та досягнутих результатів

3. Програма навчальної дисципліни

Денна форма:

	Теми	Лекції	Практичні (семінарські, лабораторні, півгрупові)	Самостійна робота
1	Теоретичні відомості східних систем фізичної культури	2	2	9
2	Основні складові східних систем фізичної культури	6	6	15
3	Розвиток авторських східних систем фізичної культури	6	4	15
4	Сучасні східні системи фізичної культури	4	6	15
	Всього за курсом	18	18	54

4. Зміст навчальної дисципліни

4.1. План лекцій

№	Тема заняття / план	Кількість годин
1	Тема 1. Теоретичні відомості східних систем фізичної культури. 1) Поняття «східні системи фізичної культури». Історичні аспекти виникнення східних систем фізичної культури.	2 години
2	Тема 2. Основні складові східних систем фізичної культури. Заняття 2.1. 1) Йога як різновид східних систем оздоровчої гімнастики; 2) Основні правила хатха йоги та користь від занять йогою	2 години
3	Тема 2. Основні складові східних систем фізичної культури Заняття 2.2. 1) Лікувально-оздоровчі гімнастики ушу	2 години
4	Тема 2. Основні складові східних систем фізичної культури Заняття 2.3. 1) Китайська гімнастика	2 години
5	Тема 3. Розвиток авторських східних систем фізичної культури. Заняття 3.1. 1) Система «Тай-Цзи-Чжуань». Оздоровча система Цигун,	2 години
6	Тема 3. Розвиток авторських східних систем фізичної культури. Заняття 3.2. 1) Пальцеві вправи Йосіро Цуцумі. Школа Сам Чон До;	2 години
7	Тема 3. Розвиток авторських східних систем фізичної культури. Заняття 3.3. 1) Дихальна гімнастика прана яма. Система здоров'я Кацудзо Ніши	2 години
8	Тема 4. Сучасні східні системи фізичної культури. Заняття 4.1. 1) Дихальна гімнастика йогів. Оздоровчі технології загартування.	2 години
9	Тема 4. Сучасні східні системи фізичної культури. Заняття 4.2.	2 години

	2) Система оздоровлення хребта за допомогою асан. Східні системи здорового харчування	
--	---	--

4.2. План практичних (семінарських, лабораторних, підгрупових) занять

№	Тема заняття / план	Кількість годин
1	Тема 1. Теоретичні відомості східних систем фізичної культури. 1) Поняття «східні системи», спираючись на думку різних науковців. Види східних систем (традиційних та нетрадиційних)	2 години
2	Тема 2. Основні складові східних систем фізичної культури. Заняття 2.1. 1) Різні види єдиноборств та масаж. Види та методи загартовування.	2 години
3	Тема 2. Основні складові східних систем фізичної культури. Заняття 2.2. 1) Види фізичних вправ й комплекси гімнастичних вправ. Розробка східних систем гімнастики	2 години
4	Тема 2. Основні складові східних систем фізичної культури. Заняття 2.3. 1) Види морально-етичних переконань. Приклади медитаційних практик	2 години
5	Тема 3. Розвиток авторських східних систем фізичної культури. Види східних систем Заняття 3.1. 1) Хатха-йога, 2) Аштанга, 3) Айенгар, 4) Кундаліні	2 години
6	Тема 3. Розвиток авторських східних систем фізичної культури. Види східних систем Заняття 3.2. 1) Виньса, 2) Хот-йога 3) Флай-йога, 4) Крійя-йога, 5) Сахаджа-йога	2 години
7	Тема 3. Розвиток авторських східних систем фізичної культури. Види східних систем Заняття 3.3. 1) Китайська гімнастика Тай-Чі. 2) Особливості китайської гімнастики Цзяньфей	2 години
8	Тема 4. Сучасні східні системи фізичної культури. Особливості японських систем фізичної культури. Заняття 4.1. 1) Методики «Табата»	2 години
9	Тема 4. Сучасні східні системи фізичної культури. Особливості японських систем фізичної культури. Заняття 4.2. 1) Японська гімнастика Макко-Хо.	2 години

4.3. Завдання для самостійної роботи

Підготувати есе на одну із запропонованих тем.

Перелік тем для підготовки есе

1. Класифікація східних систем фізичної культури, переваги та недоліки кожної з них.
2. Історичні аспекти виникнення китайської системи фізичної культури.
3. Історичні аспекти виникнення японської системи фізичної культури.
4. Історичні аспекти виникнення індійської системи фізичної культури.
5. Класифікація видів йоги.
6. Техніка виконання асан.
7. Методичні особливості проведення дихальних практик.
8. Методика побудови комплексів вправ за допомогою асан для оздоровлення спини.
9. Методика побудови комплексів вправ для покращення стану ССС.
10. Методика побудови комплексів вправ для покращення стану дихальної системи.
11. Складання комплексів вправ з китайської гімнастики.
12. Складання комплексів вправ з японської гімнастики.
13. Планування тренувального процесу.
14. Психолого-педагогічні основи проведення занять з групою.
15. Складання комплексів вправ з гімнастики ушу.

Поради щодо побудови есе:

- Есе варто розпочати зі вступу, в якому має бути висвітлено загальний підхід до теми, вступ повинен містити проблемне завдання і відповідь на поставлене питання. Автор есе не має права описувати все, що йому відомо в обсязі заданої теми, а лише те, що буде творчою відповіддю на поставлене питання у темі. Упродовж усього есе необхідно підкреслювати зв'язок поданих фактів з тезою.
- Основна частина есе вибудовується з метою переконання читача. Для цього автор есе має використати вагомі аргументи. Спочатку варто викласти головні ідеї та факти, які підтверджуватимуть приклади до цих ідей.
- Есе має містити озвучену кінцівку. При цьому зовсім не важливо, кінець є ствердженням будь-чого, запитанням чи статочно не завершеними роздумами. Вдалим варіантом завершення есе вважається використання афоризмів і цитат.

Схема побудови есе:

1 Назва теми _____

2.Вступ – особисті погляди, що чітко висвітлюють тези та підходи автора. _____

3. Аргументи, які обстоюють тезу

1) _____

2) _____

3) _____

4. Факти або приклади, які підтримують головну думку твору

1 _____

2 _____

3 _____

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

1 _____

2	
1	
2	
3	

5. Висновки – узагальнення есе, в яких підкреслюється як автор довів свою позицію, і знов окреслюється тема.

4.4. Забезпечення освітнього процесу

Навчально-методичний матеріал: конспекти лекцій та практичних занять.

Мережа Інтернет: доступ до сайтів університетів та інших сайтів, що необхідні для навчального процесу

Обладнання: мультимедійний проектор.

5. Підсумковий контроль

Перелік питань підсумкового контролю (залік)

1. Історія становлення та розвитку східних систем фізичної культури.
2. Поняття «східні системи фізичної культури».
3. Основні поняття сучасних східних систем.
4. Види східних систем фізичної культури.
5. Складові східних систем у фізичній реабілітації
6. Фізичні вправи і комплекси гімнастики;
7. Раціональне харчування;
8. Психологічні практики (методи, вправи) релаксації;
9. Моральні постулати(правила)
10. Здоровий(міцний) сон
11. Основні положення авторських східних систем (Тай-Цзи-Чжуань)
12. Основні положення авторських східних систем (Цигун)
13. Основні положення авторських східних систем (Йосіро Цуцумі)
14. Основні положення авторських східних систем (Сам Чон До)
15. Основні положення авторських східних систем (Кацудзо Ніши)
16. Основні положення авторських східних систем (Пранаяма)
17. Основи йоги.
18. Йога як одна із видів сучасних систем фізичної культури.
19. Класифікація напрямків йоги.
20. Класифікація видів оздоровчої йоги.
21. Класифікація рухових дій та техніка виконання асан в оздоровчій йогі.
22. Різні види єдиноборств та масаж.
23. Різні види та методи загартовування.
24. Основні положення східних систем фізичної культури (Хатха-йога)
25. Основні положення східних систем фізичної культури (Аштанга)
26. Основні положення східних систем фізичної культури (Айенгар)
27. Основні положення східних систем фізичної культури (Кундаліні)
28. Основні положення східних систем фізичної культури (Виньеса)
29. Основні положення східних систем фізичної культури (Хот-йога)
30. Основні положення східних систем фізичної культури (Флай-йога)
31. Основні положення східних систем фізичної культури (Крійя-йога)
32. Основні положення східних систем фізичної культури (Сахаджа-йога)
33. Основні положення східних систем фізичної культури (Тай-Чі)
34. Основні положення східних систем фізичної культури (Цзяньфей)
35. Фітнес як оздоровча система ФР

36. Велнес як оздоровча система ФР
37. Особливості японських систем фізичної культури.
38. Методичні особливості проведення занять в японії.
39. Особливості методики «Табата»
40. Особливості японської гімнастики Макко-Хо.
41. Методичні особливості проведення дихальних практик.
42. Техніка виконання асан.
43. Методика побудови комплексів вправ за допомогою асан для оздоровлення спини.
44. Методика побудови комплексів вправ для покращення стану ССС.
45. Методика побудови комплексів вправ для покращення стану дихальної системи.
46. Складання комплексів вправ з китайської гімнастики.
47. Складання комплексів вправ з японської гімнастики.
48. Планування тренувального процесу.
49. Психолого-педагогічні основи проведення занять з групою.
50. Складання комплексів вправ з гімнастики ушу.
51. Основні положення східних систем фізичної культури (Хот-йога)
52. Основні положення східних систем фізичної культури (Флай-йога)
53. Основні положення східних систем фізичної культури (Крійя-йога)
54. Основні положення східних систем фізичної культури (Сахаджа-йога)
55. Основні положення східних систем фізичної культури (Тай-Чі)
56. Основні положення східних систем фізичної культури (Цзяньфей)
57. Основи йоги.
58. Йога як одна із видів сучасних систем фізичної культури.
59. Класифікація напрямків йоги.
60. Класифікація видів оздоровчої йоги.

Приклад залікового білету

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Кафедра медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації
Заліковий білет
з дисципліни «Оздоровчі системи у фізичній реабілітації»
Варіант 0

1. Складання комплексів вправ з китайської гімнастики.
2. Основні положення східних систем фізичної культури (Тай-Чі)

Затверджено на засіданні кафедри медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації

Протокол № _____ від _____

К. мед. н., доцент
кафедри медико-біологічних основ спорту
та фізичної реабілітації

Стародубцев С. Г.

Завідувач кафедри
медико-біологічних основ спорту
та фізичної реабілітації

Кочина М. Л.

Питання оцінюються максимально по 15 балів.

4. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Підготовка до практичних занять (9 практ. по 5 балів)	45
2	Підготовка та захист есе	25
3	Залік	30
	Всього	100

Усна відповідь на практичному занятті

5 балів	Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Правильно планує свою самостійну роботу. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію.
4 бали	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей.
3 бали	Студент знає програмний матеріал повністю; має практичні навички в аналізі системи заходів, які здійснюються при оздоровчо-рекреаційній руховій активності з різними верствами населення; недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми.
2 бали	Студент знає основний зміст теми, але його знання мають загальний характер, іноді не підкріплені прикладами.
1 бал	Студент має фрагментарні знання з теми. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал.

Написання та захист есе

25 балів	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить нову, нетрадиційну інформацію з даного питання і пропозиції щодо її практичного застосування.
18-24 балів	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається переважно на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить фрагменти нової, нетрадиційної інформації. Оформлення роботи має незначні недоліки.
11-17 балів	Запропонована студентом робота викладена в необхідному обсязі, оформлена грамотно, включає базовий теоретичний та практичний вихід, але містить певні недоліки у висвітленні питання, яке досліджувалось. Оформлення роботи має деякі недоліки.
4-10 балів	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але не має практичного виходу. Виклад матеріалу неточний, присутні значні недоліки у висвітленні теми та оформленні роботи.
2-3 бали	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але тема розкрита неповністю. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми. Обсяг та оформлення запропонованої роботи мають значні неточності.
1 бал	Робота базується на фрагментарних знаннях з курсу. Тема дослідження не розкрита. Оформлення не відповідає вимогам.

7. Рекомендовані джерела інформації

7.1. Основна

1. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті /М.В.Дутчак. - К.: Олімпійська література, 2007. - 111с.
2. Жданова О.М. Управління фізичною культурою: навч.посіб. для фізкультур. вузів/ О.М.Жданова - Л.: Вільна Україна, 1996. - 127с.
3. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування: підручник / Н. М. Зубар. — К. : Центр учбової літератури, 2010. — 336 с.
4. Івасик Н. О. Фізична реабілітація при порушенні діяльності органів дихання: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. зал. Фізкультурного профілю – Л.:, 2007. – 166 с.
5. Іващенко О. В. Дисципліна «Загальні основи теорії і методики фізичного виховання». Критерії оцінювання. Повідомлення I / О. В. Іващенко, О. М. Худолій // Теорія та методика фізичного виховання. — 2011. — № 11. — С. 19—34.
6. Кокун О.М. Психофізіологія. Навчальний посібник. - К: Центр навчальної літератури, 2006. - 184 с.
7. Кокун ОМ. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. - К.: Міленіум, 2004. - 265 с.
8. Коляденко Г.І. Анатомія людини: Підручник. – К.: Либідь, 2001.- 384 с.
9. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. – 2-е вид., випр. та доп. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2004. – 400с.
10. Крушельницька Я.З. Фізіологія і психологія праці. - К.: КНЕУ, 2002. – 182 с.
11. Триняк М. Г. Застосування вольового управління диханням в клініці внутрішніх хвороб та в спорті. —Чернівці, 1996. —122 с.
12. Філь С. М. Історія фізичної культури : навчальний посібник для студентів вищих фізкультурних навчальних закладів / С. М. Філь, О. М. Худолій, Г. В. Малка. — Х. : «ОВС», 2003. — 160 с.
13. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. — Харків: ОВС, 2008. — Т. 1. — С. 23—60.

7.2. Додаткова

1. Александрова А. А. Фитнес на основе восточных оздоровительных и боевых систем. Универсальная программа тренировок для мужчин и женщин / А. А. Александрова. – М. : АСТ : Астрель, 2007. – 249 с.
2. Берг Э. Теория и практика тайцзи-цигун / Э. Берг. – М. : Мой мир, 2008. – 176 с.
3. Кварта С. Гимнастика Тай-чи / С. Кварта. – М. : Мой мир, 2007. – 240 с.
4. Козырева О. В. Оздоровительные технологии в дошкольных и школьных образовательных учреждениях и во внешкольных организациях / О. В. Козырева // Физкультура в профилактике лечения и реабилитации. – 2003. – № 2. – С. 15 – 19.
5. Кристенсен Э. Йога для всех : путь к здоровью / Э. Кристенсен. – М. : Эксмо, 2007. – 192 с.
6. Максименко Г. М. та ін. Методика оновлення, розвитку і становлення людини за акмеологічними і аксіологічними підходами до адаптації, реінтеграції і ресоціалізації її в ринковий простір завдяки застосуванню новітніх педагогічних засобів, процесів і схем відтворення робочої сили / Г. М. Максименко, В-в Г. Саєнко, В-р Г. Саєнко, С. В. Смеричевська, Н. А. Нікітенко / Під заг. ред. В-ва Г. Саєнка. – Луганськ : ЛПСТ, 2008. – 187 с.
7. Максименко Г. Н. Физическая и техническая подготовленность каратистов высокой квалификации / Г. Н. Максименко, В. Г. Саенко // Стратегия развития спорта для всех и законодательных основ физической культуры и спорта в

- странах СНГ : [Сборник научных материалов]. – Cihinãu : USEFS, 2008. – С. 343 – 345.
8. Пэрри Р. Цигун / Р. Пэрри. – М. : Фаир-Пресс, 2002. – 256 с.
 9. Рейнье Д. Йога для всех / Д. Рейнье. – М. : Мой мир, 2007. – 128 с.
 10. Саенко В. Г. Основы гигиены на занятиях киокушинкай каратэ / В. Г. Саенко, О. В. Мельниченко // Перший крок у науку : [Зб. наук. пр. Всеукраїн. студ. наук.-практ. конф.]. – Луганськ : Поліграфресурс, 2007. – Т. 1 : Психолого-педагогічні науки. – С. 426 – 431.
 11. Саенко В. Г. Система киокушинкай каратэ : основы научного познания спортивного мастерства, воинского ремесла, воинского искусства : [Монография] / В. Г. Саенко // Українська асоціація киокушинкай каратэ. – Луганск : СПД Резников В. С., 2010. – 300 с.
 12. Синтия Вейдер. Фит-йога. 15 минут в день / Синтия Вейдер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 46 с.
 13. Фразер Т. Йога для вас. Полное руководство для самостоятельных занятий / Т. Фразер. – М. : ЗАТ «БММ», 2007. – 144 с.
 14. Фроули Д. Йога и аюрведа для всех / Д. Фроули. – М. : Янус, 2000. – 215 с.
 15. Хамидова В. Йога. Гармония души и разума : Асаны. Дыхательные упражнения / В. Хамидова. – М. : АСТ, 2009. – 256 с.