

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 371 г. Челябинска» (МБДОУ «ДС №371 г. Челябинска»)
454087, г. Челябинск, ул. Некрасовская, 17 тел./факс: 8 (351) 269-10-45, e-mail:
mdouds371@mail.ru

ПРИНЯТА:
на заседании педагогического
совета МБДОУ «ДС № 371
г. Челябинска»
« 30 » 05 20 23 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА:
Заведующий МБДОУ «ДС № 371
г. Челябинска»
/Ю.О. Деев/
Приказ № 63 от « 04 » 09 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮ-
ЩАЯ ПРОГРАММА
«Тхэквондо»**

Срок реализации: 1 год
Направленность: физкультурная
Возраст обучающихся: 4 – 7 лет

Состовитель:
Дакенова Арайлым Мухитовна

Челябинск, 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы дополнительного образования.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, выделяя одну из образовательных областей «Физическое развитие», уточняет ее задачи и содержание: «Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе, связанном с выполнением упражнения, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

Тхэквондо является уникальной системой физического психологического воспитания. Нынешнее тхэквондо совмещает древние принципы единоборств и методы тренировок с направлениями развития современного олимпийского вида спорта. Тхэквондо как боевое искусство воплощает в себе методы работы над собой, когда занимающегося учат побеждать не только противника, но и свои слабости и недостатки; через физическое совершенствование к развитию воли и владения собственными мыслями и чувствами. Боевое искусство в данном контексте понимается как превращение тренировки в творческий процесс самопознания и саморазвития.

Программа дополнительного образования для детей 5-7 лет направлена создание условий для целостного развития детей (физического, психического, ментального) развития компетентностей у детей в соответствии с целевым ориентиром ФГОС дошкольного образования (*деятельностной, социальной, коммуникативной, информационной, здоровьесберегающей*).

В процессе освоения тренировочного комплекса тхэквондо, специальных комплексов формальных упражнениях, имитирующие реальный поединок обучения технике, тактике ребёнок обучается ставить цель, отбирать необходимые средства для её осуществления, определять последовательность действий; делать выбор и принимать решение; прогнозировать результат, оценивать и корректировать действия (свои, других), что является содержанием деятельностной компетентности детей дошкольного возраста.

Социальная компетенция детей проявляется в способности детей устанавливать и поддерживать отношения со сверстниками, старшими младшими. Дети учатся уважать старших родителей, тренера, учителя.

Коммуникативная компетентность ребенка выражается в проявлении и развитии способности выражать словами свои мысли, планы, чувства, желания, результаты; задавать вопросы и аргументирует свою точку зрения. Ребенок начинает осознавать себя частью коллектива, начинает считаться не только со своим мнением, но и мнением окружающих, вырабатываются навыки поведения, согласно ценностям, принятым в данном сообществе.

Информационная компетентность проявляется в следующем: в процессе занятий у ребёнка формируется интерес к боевым искусствам как к видам спорта,

что способствует обращению его к активному использованию источников знаний (взрослый, сверстник, книги, собственный опыт, СМИ, Интернет).

Здоровьесберегающая компетентность проявляется в осознании детьми пользы движений, в освоении культурных практик в реализации потребности в двигательной активности, в проявлении жизнерадостности, уверенности, психологического комфорта. Программа по тхэквондо для детей дошкольного возраста способствует общему укреплению ребенка, а в некоторых случаях и оздоровлению. Такими примерами могут служить, исправление осанки ребенка, укрепление дыхательной системы при астме, укрепление иммунной системы часто болеющих детей. Программа способствует развитию таких качеств личности как ответственность, самостоятельность и уверенность в собственных силах.

Оригинальность программы заключается в личностно-ориентированном подходе по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ориентаций, а так же, использованием игровых форм тренировок (имитационных игр, например, имитирующие реальный поединок за жизнь с одним или несколькими противниками, игр-этюдов, направленных на формирование умений логически предвосхищать атакующие действия соперника).

Цель дополнительной образовательной программы: воспитание физически здоровой личности ребенка 5-7 лет средствами становления технико- тактического мастерства в тхэквондо.

Задачи дополнительной образовательной программы:

1. Расширение знаний и представлений, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по тхэквондо.
2. Развитие потребности в здоровом образе жизни средствами физкультуры и

спорта.

3. Воспитание настойчивости в достижении цели.

4. Развитие скоростно-силовых качеств через освоение тактик и приёмов Тхэквондо.

Возраст детей, участвующих в реализации и данной дополнительной образовательной программы: 5-7 лет (Тхэквондо является сложно координационным, где двигательной базой являются гимнастические и акробатические упражнения, основу которых желательно закладывать в возрасте 5-7 лет). Сроки реализации программы (продолжительность образовательного процесса) - 2 года (5-6,6-7). Занятия проходят в дневное время, два раза в неделю длительность 20-30 минут. Группы комплектуется с учетом желания родителей и детей. Наполняемость группы 10-15 человек. Занятия осуществляются в формах: индивидуальная, подгрупповая, групповая.

Педагогические принципы:

- принцип вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и двигательной активности детей;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода знаний в практические навыки и умения;

- учет половой идентификация детей при повышении уровня развития скоростно-силовых качеств дошкольников;

- взаимодействие с семьями воспитанников, способствующее формированию физической активности мальчиков и девочек.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

- Интерес к занятиям тхэквондо (ВТФ) детей дошкольного возраста.
- Наличие общих представлений о тхэквондо (ТФ).
- Освоение правил поведения в спортивном зале.
- Развитие базовых техник: удар рукой (прямой удар рукой «апджумок»), ногами (прямой удар ногой «ап чаги», боковой удар ногой «дольо чаги»).

- Сформированность умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании.

- Высокий уровень координация движений, гибкости.

- Дисциплинирован, ответственен, настойчив, терпелив.

- Развитая в Соответствии с возрастом саморегуляция деятельности и собственных эмоций.

- Сформированы умения выражать своё мнение договариваться, проявлять уважение к мнению другого, приходить к согласию, эмоционально отзывчив;

- Приобретение соревновательного опыта в тхэквондо, так и в других видах спорта.

Педагогический контроль направлен на учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, оправление различных сторон подготовленности детей, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат, оценку поведения ребёнка на соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

Выступления на внутренних, городских, окружных и Российских соревнованиях; открытые занятия для воспитателей и родителей.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Число учащихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год
Младшая группа	4-5	До 15	2	72
Старшая группа	5-6	До 15	2	72
	6-7	До 15	2	72

Учебно-тематический план занятий

№	Раздел подготовки	Этапы подготовки		
		1 этап		2 этап
		4-5	5-6	6-7
Модуль 1. Теоретическая подготовка				
1	Знания и представления о физической культуре	6	4	4
Модель 2. Практическая подготовка				
2	Общая физическая подготовка	50	38	32
3	Технико-	14	28	34

	тактическая подготовка			
4	Контрольные испытания	2	2	2
Общее количество часов		72	72	72

3.СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Содержание занятий строится учётом особенностей психического и физического развития детей.

Теоретическая подготовка (проводится как элемент практических занятий в игровой форме). Цель: вырабатывать у детей умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Примерное тематическое планирование

№	Название темы	Краткое содержание темы
1.	«Я и моё здоровье»	Строение тела человека- его основные части, их назначении, правила ухода за ними.
2.	«Со здоровьем дружен спорт»	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений, и навыков.
3.	«Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья»	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
4.	«День рождения спорта»	Рождение и развитие конкретного вида спорта.
5.	«Мы ими гордимся»	Выдающиеся отечественные тхэквондисты: чемпионы и призеры чемпионатов, достижения выдающихся спортсменов.
6.	«Мы - бойцы Тхэквондо»	Спортивная тренировка: роль спортивного режима и питания; физические упражнения: подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения.
7.	«Мама, папа и я – мы спортивная семья»	События спортивной жизни семьи, спортивного клуба родителей.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка включает в себя: строевые порядковые упражнения (построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), обеспечивающие развитие программированной координированности; общеподготовительные упражнения (координационные). *Упражнения на расслабление:* из наклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из наклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись; *Дыхательные упражнения:* синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой 1 вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение. *Комплексные упражнения:* кувырки вперед и назад, правое и левое колесо, катание «брёвнышком». *Подвижные игры и эстафеты:* с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; с переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, с набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях. *Спортивные игры:* баскетбол, гандбол, регби, футбол ознакомление с основными элементами техники, тактики правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

Технико-тактическая подготовка (Специальная подготовка (СФП)) в олимпийском тхэквондо ВТФ.

Основная работа СФП строится на подводящих упражнениях различного характера. Специальные упражнения из других видов спорта скоростно-силовой направленности с преимущественной работой пояса нижних конечностей и, собственно, ног (спринтерский бег, прыжки, гимнастика, футбол, единоборства и другие). В целом СФП в олимпийском тхэквондо ВТФ можно разделить по критерию количества участников упражнения.

Индивидуальная работа: индивидуальные подводящие упражнения.

Упражнения с партнером: выполнение различных заданий в парах, основу которых составляют подводящие упражнения. Основные стойки: чумби соги, нарани соги, гунун соги, чарёт соги, нуиндзя соги, анун соги.

Групповые упражнения: подводящие упражнения, выполняемые как группой целиком, так и по подгруппам, упражнения в тройках. *Специализированные игровые комплексы*

Игры в касания. Сюжет игры, ее смысл кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к олимпийскому тхэквондо ВТФ, то это означает, прежде всего, заставить играющего не только быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны в манере, характерной для олимпийского тхэквондо ВТФ, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Известно, что существует несколько основных зон для соприкосновения частей тела соперников. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся: принятие позы и выбор способа действий. По мере накопления юным спортсменом опыта достижения цели, он, однажды сблотив одну из рук соперника даже случайно, сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в олимпийском тхэквондо ВТФ.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер, и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Необходимость защищаться от касания головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча повернуться влево, приняв правую стойку. На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы состояются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, полу-

чивший фору любой рукой. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору, — любой рукой любого из двух мест касания.

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей,

Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, на открытых площадках и т. п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

Игры в теснения. Умелое использование игр в касания с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит спортсменов пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение это уже соревнование, противоборство. Итак, игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами тхэквондо ВТФ.

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину стоя на одной ноге толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с Сидящим на плечах - толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры за овладение обусловленным предметом (мяч, палка, булава, манекен и т. п.) для формирования навыков маневрирования сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Основные стойки: Чумби соги, нарани соги, гунун соги, чарёт соги, нуиндзя соги, анун соги.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Форма организации подготовки тхэквондистов

Ниже приводится примерная форма организации технико-тактической и функциональной подготовки тхэквондистов, которые могут посвятить ей значительный временной промежуток.

Часть УТЗ		Содержание тренировки
-----------	--	-----------------------

Подготовительная часть	Общая часть	Разминка дыхательные упражнения
	Специальная часть	Подводящие для работы в основной части
Основная часть	Общая часть	Повторение пройденного материала
	Специальная часть	Обучение новым двигательным действиям
Заключительная часть		Упражнения на дыхание и расслабление

3.3. Схема УТЗ (учебно-тренировочного занятия)

Подготовительная часть организация тренирующихся (построение определение задач тренировочного занятия упражнения на внимание) подготовкой организма к предстоящему изучению (повторению) материала в основной части занятия совершенствованием навыков и развитием двигательных качеств. Здесь применяем главным образом ОРУ (общеразвивающие упражнения) специальные упражнения подвижные игры и эстафеты.

В основной части проводится обучение | технике тактике развитие физических качеств и воспитание волевых качеств. На каждом занятии решаются 3-4 задачи, одна из которых главная. В зависимости от этого мы подбираем средства и распределяем время на отдельные упражнения.

В задачу заключительной части входит организованное завершение занятия. Применяются упражнения на расслабление используются дыхательные упражнения и упражнения на внимание. В конце занятия мы подводим его итоги и определяем задания для самостоятельной работы дома.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

Модуль 1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка у детей 4-7- лет имеет специфический характер, и проводится как элемент практических занятий в игровой форме, а также в виде тренингов непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.

Важнейшее значение В данном возрасте имеет визуализация тренировочного процесса. Поэтому в разделе теоретических занятий включены методы наблюдения за старшими по возрасту и уровню подготовки занимающимися, просмотр соревнований вживую, яркое, красочное видео с фрагментами фильмов по теме.

В процессе таких занятий используются активные методы обучения: проблемные вопросы, задания, метод анализа конкретных ситуаций, чтение схем.

Модуль 2. Практическая подготовка предполагает обучение двигательным действиям, применяемым в тхэквондо: ходьба, бег, подскоки, прыжки. Общеразвивающие упражнения, в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлени-

ях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп: упражнения для ног в положении лежа; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе. Упражнения на растяжку: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра; полуприсед для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса. Тренировочные задания на «проигрывание» ситуаций, например, по преодолению блокирующих действий и их использованию, осуществлению реализации атакующих действий на фоне давления или теснения соперника, формированию навыков ведения единоборств в необычных условиях его начала и продолжения. Каждый комплекс тренировочных заданий моделирует фрагменты, эпизоды поединка, искусственно расчлененного для освоения, с последующим объединением. Специализированные игровые комплексы, спортивные игры и упражнения.

Методические приёмы

Анализ. Тренер проводит теоретический И практический разбор отрабатываемого действия на примерах из / соревнований, тренировок, демонстрируя фотоснимки, кинограммы, кинокольцовки и др. Этот прием используется также с целью применения других методических приемов.

Акцентированное внимание. Тренер сосредоточивает внимание занимающегося на выполнении определенного элемента приема или фрагмента боя. Этот методический прием используется в тех случаях, когда трудно выделить отрабатываемый элемент.

Эпизод боя. Тренер организует отработку такой характерной части боя, в которой спортсмен уступает своим противникам (маневрирование по даянгу и туловищем, использование контактной защиты, сближение с противником, навязывание ближнего боя, выход из него, переходы от защиты к атаке и наоборот, применение серийного боя и т. д.).

Метод эпизодов позволяет отрабатывать целые тактико-технические комплексы, включая тактическую подготовку проведения приемов. При этом используется метод повторений в условиях учебного боя.

Дифференцирование. Тренер организует внимание упражняющегося таким образом, чтобы он сам определял момент благоприятной ситуации в бою и своевременно применял необходимые действия. Партнер выполняет движения, периодически повторяя ситуации, на которые упражняющийся должен реагировать. Далее партнер использует ситуации, близкие к отрабатываемым. Упражняющийся выбирает наиболее подходящие и вносит необходимые поправки в проведение приема.

Такой методический прием используется в специальных упражнениях с партнером, в учебных схватках и способствует формированию навыков готовности к выполнению нужных действий.

Фиксация. Преподаватель определенным сигналом (свисток, хлопок, команда «Стоп!») останавливает бой в тот момент, который нужно разобрать. Нужный момент при необходимости можно воспроизводить намеренно, не дожидаясь, пока он встретится в бою.

Утрирование. Тренер умышленно выполняет действие с ошибкой и наглядно показывает, к чему это может привести в бою.

Дополнительный ориентир. Тренер помогает правильно выполнить прием или сочетание приемов, используя слуховые, зрительные и кожные анализаторы упражняющихся. При этом для своевременного начала движения используют касание, свисток или хлопок. Многие тренажерные устройства в тхэквондо построены на принципе использования зрительных и слуховых раздражителей.

4. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на одну группу):

1. Видео с записями исполнения техники ударов;
2. Технические средства: прибор для измерения быстроты удара, секундомер, теле-, аудио-, видеотехника, фотоаппарат, видеокамера.
3. Спортивный инвентарь: доянг, боксерский мешок, лапы, ракетки, резина-жгут, утяжелители, экипировка спортсмена.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Божович, Л. И. Проблемы развития мотивационной сферы ребенка // Изучение мотивации и поведения детей и подростков / под ред. Л. И. Божович и Л. В. Благондежиной. - М.: Педагогика, 1972. — С. 7-44.
2. Голицына Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. - М., 2006.
3. Бриль, М. С. Опыт и перспектива применения подвижных игр в начальной подготовке юных спортсменов // Респ. науч.-метод. конф. по проблеме использования подвижных игр в физ. воспитании пионеров и школьников, посвященная 50-летию пионерской организации имени В. И. Ленина. - Минск: [б. и.], 1972. — С. 78-79.
4. Былеева, Л. В. Подвижные игры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. - М.: Физкультура и спорт, 1982. — 224 с.
5. Выготский, Л. С. Игра и ее роль в психологическом развитии ребенка / Вопросы психологии. — 1966. — № 6. — С. 62-76

6. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский; под ред. В. В. Давыдова. - М.: Педагогика, 1991. - 30с.
7. Выготский, Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 4: Детская психология / под ред. Д. Б. Эльконина. - М.: Педагогика, 1984. — 432 с.
8. Кобелев, Я. К. Подвижные игры, как средство подготовки юных дзюдоистов / Я. К. Кобелев, М. Н. Рубанов, К. Д. Чермит // Спортивная борьба: ежегодник. - М.: [б. и.], 1985. - С. 25-27.
9. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки: [учеб. пособие для ин-тов физ. культуры] / Л. П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 280 с.. ил.
10. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта: учеб. для заверш. уровня высш. физкульт. образ. / Л. П. Матвеев. - М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. — 304 с.. рис., табл.
11. Миронов, М.А. Психологические аспекты работы с юными тхэквондистами / М.А. Миронов // Материалы Всероссийской научной конференции 15-16 июня 2011 г.2011.-С. 73-77.
12. Миронов, М.А. Психологические характеристики юных тхэквондистов и их подготовленность /М.А. Миронов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012. - №1. - С. – 32-34.
13. Миронов, М.А. Связь психологических и психофизиологических характеристик с успешностью защитных действий юных тхэквондистов / М.А. Миронов // Теория и практика физической культуры. - 2012. - №1. - С. 12-14.
- 14.Новикова И.М. Социокультурный аспект проблемы отношения родителей к здоровому образу жизни. – М.,2006. -116с.
- 15.Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения В. Н. Платонов. Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
16. Рунова М.А. Двигательная активность в детском саду. - М., 2000. —79с.
- 17.Сафонкин, С. Н. Таэквон-до / С. Н. Сафонкин; С.-Петерб. Гос. Акад. Физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. — СПб.. [б. и.], 2001. - 182 с.
- 18.Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника»,2005. — 68с.
- 19.Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду. - М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2005. -37с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 4771335083109427968405326649206930468348526487

Владелец Леер Юлия Олеговна

Действителен с 03.02.2025 по 03.02.2026