

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №17 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»**

ПРИНЯТО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании педагогического совета МАДОУ «ДС № 17 г. Челябинска»	Заведующий МАДОУ «ДС №17 г. Челябинска»
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.	_____ /Рыбалко И.В./
Приказ № 6 от 01 .09 .2023 г.	

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ТХЭКВОНДО»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 4 ГОДА

ДЛЯ ДЕТЕЙ 3- 7 ЛЕТ

Педагог  
Сапронов Владимир Эдуардович

г. Челябинск 2023

## **Содержание**

	Стр.
<b>1. Комплекс основных характеристик раздела</b>	
<b>1.1</b> Пояснительная записка	3
<b>1.2</b> Цель и задачи программы	4
<b>1.3</b> Содержание программы	5
<b>1.4</b> Планируемые результаты	10
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
<b>2.1</b> Календарный учебный график	12
<b>2.2</b> Календарный план воспитательной работы	13
<b>2.3</b> Учебный план	14
<b>2.4</b> Условия реализации программы	31
<b>2.5</b> Формы аттестации	32
<b>2.6</b> Литература	33

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная обще развивающая программа по тхэквондо (далее – Программа) разработана на основании Постановления Правительства РФ от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности», Федерального закона РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса занимающихся тхэквондо в спортивно-оздоровительных группах (СОГ); имеет физкультурно-спортивную направленность; определяет содержание спортивных тренировок, соревновательной деятельности воспитанников, начиная с пяти лет.

Занятия тхэквондо с раннего возраста развивают двигательные навыки у детей, прививают им культуру движения. На этом этапе у детей закладывается фундамент техники тхэквондо, который впоследствии даст им возможность успешно выступать на соревнованиях. В процессе учебно-тренировочной деятельности у занимающихсярабатываются упорство, сила воли, умение работать самостоятельно, умение работать в коллективе; развиваются культура общения, уважение к старшим, родителям и учителям.

В последнее время тхэквондо как древнекорейское боевое искусство является одним из популярных видов спорта в мире. Корейские мастера, совмещая древние принципы и методы тренировок с тенденциями

современного спорта, изобрели уникальную систему для саморазвития и физического воспитания, укрепления организма подрастающего поколения.

Дополнительная общеразвивающая программа по тхэквондо играет ведущую роль в раскрытии содержания боевого искусства тхэквондо, в применении организационных форм подготовки и совершенствования мастерства тхэквондистов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств в ходе учебно-тренировочных занятий.

Основу Программы составляют нормативные требования по общей физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические работы отечественных и зарубежных тренеров и специалистов в области теории и методики физического воспитания, педагогики, психологии, физиологии, гигиены.

В Программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе, определена общая последовательность изучения программного материала, объем учебно-тренировочной работы.

В основе обучения тхэквондистов заложены принципы: индивидуальности, доступности, преемственности, результативности.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Целью программы** является комплексное физическое и духовное воспитание обучающегося, способствующее гармоничному развитию его личности, формированию у него стремления заниматься физической культурой всю жизнь.

**Задачи:**

- Укрепление здоровья ребенка, закаливание организма;

- Достижение полноценного физического развития, гармоничности телосложения, соответственно возрасту развитых функций и адаптационных способностей организма, физической и умственной работоспособности;
- Воспитание нравственно-ролевых черт личности, активности, самостоятельности;
- Привлечение максимально возможного числа занимающихся к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности;
- Формирование широкого круга игровых движений;
- Развитие физических (двигательных) качеств: ловкости, координационных способностей, общей выносливости, скоростно-силовых качеств, умение сохранять равновесие;
- Содействие формированию правильной осанки и предупреждения плоскостопия;
- Формирование доступных представлений о знании и пользе занятий гимнастикой Тхэквондо и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах;
- Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- Повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных способностей и требований настоящей программы Тхэквондо.

Программа включает в себя необходимый объем теоретических знаний в области:

- Личной гигиены;
- Элементарных сведений о строении и функциях организма человека;
- О значении ОФП для развития организма;
- Правила поведения при выполнении индивидуальных упражнений и поведения на занятиях

### **1.3 Содержание программы**

Отличительная особенность программы заключается в использовании элементов гимнастики и акробатики, специально подобранных комплексов упражнений таолу, упражнений с предметами, а также применение упражнений корректирующего характера и подвижные игры с элементами Тхэквондо. Элементы акробатики способствуют развитию вестибулярного аппарата, способствуют формированию мышечного чувства. Специальные упражнения служат не только развитию таких основных физических качеств, как выносливость и сила, но способствуют решению профилактических и коррекционных задач (исправляют нарушения осанки, стопы). Кроме этого, элементы гимнастики и акробатики способствуют развитию гибкости и координационных способностей.

Возраст детей участвующих в реализации программы 3 – 7 лет.

Сроки реализации данной дополнительной программы - в течение 4-х лет.

Основные формы и режимы занятий:

- Групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- Спортивные досуги, праздники, соревнования;
- Тестирование двигательных способностей;
- Соревнования. Основными показателями выполнения программных требований является:
- Выполнение контрольных нормативов;

Овладение знаниями о воздействии физических упражнений на человека, его образе жизни, приобщении его к занятиям физической культурой и спортом. На начальном этапе занимающийся овладевает совокупностью специальных подготовительных упражнений, имеющих целью подготовить организм занимающегося к специфическим видам нагрузки, характерным для спортивного Ушу (хотя практика показывает, что прошедшие подготовку великолепно справляются с нагрузками и в других

видах спорта), овладевает основными техническими элементами, изучает комплекс чаньцюань начального уровня.

### **Теоретические сведения 3ч.**

- Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности
- История возникновения и развития Тхэквондо
- Элементарных сведения из анатомии и физиологии человека
- Смысловая теория движений в Тхэквондо

### **Общая физическая подготовка 10ч.**

- Общие развивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, круговые вращения - плечи, локти, кисти.
- Наклоны туловища вперед, в стороны, назад, в сочетании с движением рук.
- Круговые движения туловища; поднимание и вращение ног (в коленном и тазобедренном суставе), приседание, прыжки, переход из упора лежа в упор присев, упражнения на формирование правильной осанки.
- Акробатические упражнения. Кувырки, (вперед, назад, через плечо, в длину, стойка на голове, на руках (страховка)), стойка на лопатках, колесо, «мост», «полу шпагат», «шпагат».
- Упражнение в висах и упорах. Подтягивание, отжимание от пола и скамейки на кулаках и ладонях.
- Легкоатлетические упражнения бег с ускорением, медленный бег, прыжки с разбега в высоту, прыжки с места
- Подвижные игры и эстафеты.

### **Специальная подготовка 13ч.**

- Развитие устойчивости, равновесия упражнения с партнером и без.
- Развитие гибкости тазобедренных и плечевых суставов.
- Постановка дыхания, массаж.

### **Техническая подготовка 12ч.**

- Положение ладони кисть: кулак, ладонь, крюк, блоки, арэмаки, батансон, сонналь
- Основные стойки: чумби-соги, ап-соги, жужум-соги, ап-куби, твит-куби, пом-соги, коа-соги переходы из них.
- Техника прямого удара (ап-чаги).
- Изучение кёхпа.

## **Участие в соревнованиях 1ч.**

- Соревнования внутри садика

## **Тесты ОФП 1ч.**

- Челночный бег 3x4, прыжок в длину с места,
- Поднимание туловища из положения лежа на спине.
- Гибкость (наклон вперед сидя на полу).

## **Младшая возраст 3-4 года**

### **Задачи:**

- Освоить подготовительные действия, куда входят действия, связанные с ритуалами Тхэквондо, строевые приемы и упражнения и общефизические упражнения.
- Сформировать понятие и заложить основы выполнения правильного дыхания, выполнение правильной техники присущей только Тхэквондистам
- Заинтересовать и увлечь занимающихся.

<b>Месяц</b>	<b>Этапы</b>
<i>октябрь ноябрь</i>	Инструктаж по правилам техники безопасности. Изучение элементарных теоретических сведений У-ШУ и основных задач тренировок(приветствие, построение) Обучение правильному дыханию. Разучивание элементов ОФП.
<i>декабрь январь</i>	Развитие силы, ловкости и координации (элементы чан цюань, йоги). ОФП. Специальные упражнения. Весёлые старты между группами.
<i>февраль март</i>	Развитие силы, ловкости и координации (элементы чан цюань, йоги). Обучение основных стоек: чумби-соги, ап-соги, жужум-соги
<i>апрель май июнь</i>	Развитие силы, ловкости и координации (элементы чан цюань, йоги). Обучение основных стоек: пом-соги , коя-соги . Соревнования

## **Средний дошкольный возраст 4-5 лет**

**Задачи:**

1. Закрепить подготовительные действия, куда входят действия, связанные с ритуалами Тхэквондо, строевые приемы и упражнения и общефизические упражнения.
2. Освоить более сложные стойки, переходы из них, более сложные удары руками.
3. Изучение ТАО «Комплекс стоек».
3. Повышение интереса к занятиям.

<b>Месяц</b>	<b>Этапы</b>
<i>октябрь ноябрь</i>	Инструктаж по правилам техники безопасности. Повтор элементарных теоретических сведений Тхэквондо и основных задач тренировок(приветствие, построение) Повтор элементов ОФП.
<i>декабрь январь</i>	Развитие силы, ловкости и координации (элементы чан цюань, йоги). ОФП. Специальная подготовка. Весёлые старты между группами.
<i>февраль март</i>	Развитие силы, ловкости и координации (элементы чан цюань, йоги). Обучение основных стоек: чумби-соги, ап-соги, жужум-соги. ОФП. Специальная подготовка.
<i>апрель май июнь</i>	Развитие силы, ловкости и координации (элементы чан цюань, йоги). Повтор основных стоек :пом-соги , се-бу, коа-соги. ОФП. Специальная подготовка. Изучение ТАО 16 форм. Соревнования.

**Старший дошкольный возраст****5-6 лет****Задачи:**

1. Освоить махи ногами у стенки.
2. Закрепление ТАО «Комплекс стоек», обучение кёхпа.
3. Приобщение к первой форме медитации (психологический настрой на тренировку)
4. Повышение интереса к занятиям.

<b>Месяц</b>	<b>Этапы</b>
<i>октябрь ноябрь</i>	Инструктаж по правилам техники безопасности. Повтор элементарных теоретических сведений Тхэквондо и

	основных задач тренировок(приветствие, построение). Повтор элементов ОФП. Развитие силы, ловкости и координации (элементы чан цюань, йоги). ОФП. Специальная подготовка.
декабрь январь	Развитие силы, ловкости и координации (элементы чан цюань, йоги). ОФП. Специальная подготовка. Повтор «Комплекса стоек». Техника прямого удара. Весёлые старты между группами.
февраль март	Развитие силы, ловкости и координации (элементы чан цюань, йоги). ОФП. Специальная подготовка. Тестирование ОФП.
апрель май июнь	Развитие силы, ловкости и координации (элементы чан цюань, йоги). Повтор основных стоек: чумби-соги, ап-соги, жужум-соги. ОФП. Специальная подготовка. Техника прямого удара. Обучение туй шоу. Соревнования

### **Старший дошкольный возраст**

**6-7 лет**

Задачи:

1. Изучение маховой базы Керуги
2. Изучение ТАО 16 форм
3. Психотренинг
4. Повышение интереса к занятиям.

Месяц	Этапы
октябрь ноябрь	Инструктаж по правилам техники безопасности. Повтор элементов ОФП. Развитие силы, ловкости и координации (элементы чан цюань, йоги). ОФП. Специальная подготовка. Отдельные передвижения ТАО
декабрь январь	Развитие силы, ловкости и координации (элементы чан цюань, йоги). ОФП. Специальная подготовка. Повтор «Комплекса стоек». Техника прямого удара. Обучение туй шоу. 16 форм. Весёлые старты между группами.
февраль март	Развитие силы, ловкости и координации (элементы чан цюань, йоги). ОФП. Специальная подготовка. Тесты ООП. Обучение туй шоу. 16 форм.

апрель май июнь	Развитие силы, ловкости и координации (элементы чан цюань, йоги). Повтор основных чумби-соги, ап-соги, жужум-соги. ОФП. Специальная подготовка. Весёлые старты . Соревнования.

## 1.4 Планируемые результаты

**Ожидаемые результаты и способы их проверки.** Физическое развитие определяется по показателям: сила левой и правой кисти, жизненная емкость легких.

Основные требования к занятиям и умением воспитанников. Воспитанники должны знать и уметь:

- 1) Понимать значение укрепления личного здоровья;
- 2) Выполнять задания на ориентировку в пространстве, повороты прыжком на 180 и 360 градусов, построение и перестроение в круг, в шеренгу, в колонну;
- 3) Выполнять основные движения рук: -джумок; тын-чумок, пальмок, сонналь-череги,
- 4) Выполнять основные движения ног: доли-чаги, ап\_чаги
- 5) Выполнять основные движения позиций тела: -. чумби-соги, ап-соги, жужум-соги
- 6). Сохранять устойчивое равновесие при выполнении элементов в позиции «цапля» равновесие с поднятым вперед коленом.
- 7) Владеть элементами спортивной гимнастики и упражнениями силовой подготовки: -кувырки вперед, назад, отжимание из упора лежа.
- 8) Пользоваться в организованной и самостоятельной деятельности полученными навыками спортивных упражнений и упражнений Тхэквондо;
- 9) Знать правила подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, выполнять их.

**Формы подведения итогов реализации программы (соревнования).**

Итоги подводятся по результатам зачетов по темам и разделам. А также по результатам соревнований.

Зачеты проводятся по следующим темам и разделам:

- 1) Основные положения кисти.
- 2) Основные виды движений руками.
- 3) Основные виды позиций.
- 4) Основные виды перемещений.
- 5) Основные виды движений ногами.
- 6) Чаньцюань начального уровня.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1 Календарный учебный график**

Содержание	Возрастные категории детей			
	3-4	4-5	5-6 лет	6-7 лет
Начало периода обучения	01.10.2022	01.10.2022	01.10.2022	01.10.2022
Период каникул	Зимние каникулы с 01.01.2022-09.01.2023 летние с 01.07.2023-31.08.2023		Зимние каникулы с 01.01.2023г.-09.01.2023г., летние с 01.07.2023г. – 31.08.2023г.	
Конец периода обучения	30.06.2023	30.06.2023	30.06.2023	30.06.2023
Сроки проведения мониторинга	20.10.22-по 25.10.22, C25.06.23по 30.06.23	20.10.22-по 25.10.22, C25.06.23по 30.06.23	20.10.22-по 25.10.22, C25.06.22по 30.06.23	20.10.22-по 25.10.22, C25.06.23по 30.06.23
Продолжительность периода обучения	36 неделя	36 неделя	36 неделя	36 неделя
I полугодие	12 недель	12 недель	12 недель	12 недель
II полугодие	24 недели	24 недели	24 недели	24 недели
Объем недельной нагрузки	0 ч. 30 мин.	0 ч. 40 мин.	0 ч 50 мин	1 ч 00 мин
Регламентирование процесса обучения	II половина дня	II половина дня	II половина дня	II половина дня
Учебная неделя	5- дневная	5 - дневная		5-дневная

Продолжительность деятельности	15 мин	20 мин.	25 мин	30 мин
Праздничные дни			4 ноября, 1-10 января, 23 февраля, 8 марта, 3,10 мая	
Минимальны перерыв между периодами деятельности	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин

## 2.2 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Организационная форма	Цель	Тема мероприятия	Дата проведения
1.	Дни открытых дверей	Ознакомление детей и их родителей с видами Тхэквондо		Сентябрь
2.	Работа с родителями (проведение родительских собраний, индивидуальные беседы).	Взаимное общение педагога и родителей по расширение педагогического кругозора родителей.	«Я родитель»	В течение учебного года, перед соревнованиями (выездными и городскими)
3	Демонстрация занятий в режиме он - лайн	Проведение показательных выступлений с лучшими спортсменами Тхэквондо	Просмотр занятий	Октябрь
4.	Участие в отборочных соревнованиях	Повышение уровня спортивного мастерства - приобретение соревновательного опыта	«Мы будущее России»	В течение учебного года
5.	Проведение праздника «Боевых искусств»	Создать условия для развития интереса к спортивному направлению Тхэквондо	«Маленький Дракон»	Февраль
6.	Проведение соревнований между детьми основного здания и филиала	Повышение уровня спортивного мастерства - приобретение соревновательного опыта	«Сильные.ловкие, отважные, умелые»	Март
7.	Неделя открытых занятий	Познакомить родителей со структурой и спецификой проведения открытых занятий по Тхэквондо;	«Ждем Вас в гости»	Апрель

## 2.3 Учебный план

### 3-4 года

#### **октябрь**

№	Структура тренировочного процесса	4	7	11	14	18	21	25	28
1	<b>Теория</b>								
	Техника безопасности	5		5		5		5	
	Приветствие		5		5		5		5
2	<b>Практика</b>								
	ОФП	10					10		
	Строевые упражнения		10					10	
	Упражнения с предметом			10					10
	Упражнения на ловкость				10				
	Гибкость					10			
3	<b>ИВС</b>								
	Позиции	10			10			10	
	Перемещения		10			10			10
	Положения рук			10			10		
4	<b>Подвижные игры</b>	5	5	5	5	5	5	5	5

#### **Ноябрь**

№	Структура тренировочного процесса	4	7	11	14	18	21	25	28
1	<b>Теория</b>								
	Техника безопасности	5		5		5		5	
	Дыхание		5		5		5		5
2	<b>Практика</b>								
	ОФП	10					10		
	Строевые упражнения		10					10	
	Упражнения с предметом			10					10
	Упражнения на ловкость				10				
	Гибкость					10			
3	<b>ИВС</b>								
	Позиции	10			10			10	
	Перемещения		10			10			10
	Положения рук			10			10		
4	<b>Подвижные игры</b>	5	5	5	5	5	5	5	5

#### **Декабрь**

№	Структура тренировочного процесса	2	6	9	13	16	20	23	27
1	<b>Теория</b>								
	Здоровая пища	5		5		5		5	
	Дыхание		5		5		5		5

<b>2</b>	<b>Практика</b>							
	ОФП	10					10	
	Строевые упр-я		10					10
	Упражнения с предметом			10				10
	Упражнения на ловкость				10			
	Скоростно-силовые					10		
<b>3</b>	<b>ИВС</b>							
	Позиции	10			10			10
	Перемещения		10			10		10
	Удары руками			10			10	
<b>4</b>	<b>Подвижные игры</b>	5	5	5	5	5	5	5

### Январь

<b>№</b>	Структура тренировочного процесса	10	13	17	20	24	27	31
<b>1</b>	<b>Теория</b>							
	Человек и здоровье	5		5		5		5
	Дыхание		5		5		5	
<b>2</b>	<b>Практика</b>							
	ОФП	10					10	
	СФП		10					10
	Упражнения с предметом			10				
	Упражнения на ловкость				10			
	Скоростно-силовые					10		
<b>3</b>	<b>ИВС</b>							
	Позиции	10			10			10
	Перемещения		10			10		
	Удары ногами			10			10	
<b>4</b>	<b>Подвижные игры</b>	5	5	5	5	5	5	5

### Февраль

<b>№</b>	Структура тренировочного процесса	3	7	10	14	17	21	24	28
<b>1</b>	<b>Теория</b>								
	Техника безопасности	5		5		5			5
	Дыхание		5		5		5		5
<b>2</b>	<b>Практика</b>								
	ОФП	10					10		
	Упражнения на координацию		10					10	
	Упражнения с предметом			10					10
	Упражнения ловкость				10				
	Скоростно-силовые					10			
<b>3</b>	<b>ИВС</b>								
	Позиции мабу, гунбу	10			10			10	
	Перемещения		10			10			10
	Удары руками			10			10		

4	<b>Подвижные игры</b>	5	5	5	5	5	5	5
---	-----------------------	---	---	---	---	---	---	---

### Март

№	Структура тренировочного процесса	2	6	9	13	16	20	23	27	30
1	<b>Теория</b>									
	Ушу	5		5		5		5		5
	Дыхание		5		5		5		5	
2	<b>Практика</b>									
	ОФП	10					10			
	Упражнения на координацию		10					10		
	Гибкость			10					10	
	Упражнения на ловкость				10					10
	Скоростно-силовые					10				
3	<b>ИВС</b>									
	Позиции динбу, пубу	10			10			10		
	Перемещения		10			10			10	
	Махи ногами			10			10			10
4	<b>Подвижные игры</b>	5	5	5	5	5	5	5	5	5

### Апрель

№	Структура тренировочного процесса	3	6	10	13	17	20	24	27
1	<b>Теория</b>								
	Питание	5		5		5		5	
	Дыхание		5		5		5		5
2	<b>Практика</b>								
	ОФП	10					10		
	Упражнения на координацию		10					10	
	СФП			10					10
	Упражнения на ловкость				10				
	Скоростно-силовые					10			
3	<b>ИВС</b>								
	Позиции сюйбу, себу	10			10			10	
	Перемещения		10			10			10
	Удары руками			10				10	
4	<b>Подвижные игры</b>	5	5	5	5	5	5	5	5

### Май

№	Структура тренировочного процесса	4	8	11	15	18	22	25	29
1	<b>Теория</b>								
	Человек	5		5		5		5	
	Дыхание		5		5		5		5
2	<b>Практика</b>								
	ОФП	10					10		

	Упражнения на координацию		10					10	
	Гибкость			10					10
	Упражнения ловкость				10				
	Скоростно-силовые					10			
3	<b>ИВС</b>								
	Позиции цзопаньбу, дулибу	10			10			10	
	Перемещения		10			10			10
	Махи ногами			10			10		
4	<b>Подвижные игры</b>	5	5	5	5	5	5	5	5

## Июнь

№	Структура тренировочного процесса	1	5	8	12	15	19	22	26	29
1	<b>Теория</b>									
	Техника безопасности	5		5		5		5		5
	Гигиена		5		5		5		5	
2	<b>Практика</b>									
	ОФП	10					10			
	Упражнения на координацию		10					10		
	СФП			10					10	
	Упражнения ловкость				10					10
	Скоростно-силовые					10				
3	<b>ИВС</b>									
	Позиции мабу, гунбу, себу, дулибу	10			10			10		
	Перемещения		10			10			10	
	Положения рук			10			10			10
4	<b>Подвижные игры</b>	5	5	5	5	5	5	5	5	5

## 4-5 лет

### Октябрь

№	Структура тренировочного процесса	4	7	11	14	18	21	25	28
1	<b>Теория</b>								
	Техника безопасности	5		5		5		5	
	Приветствие		5		5		5		5
2	<b>Практика</b>								
	ОФП	10					10		
	Строевые упр-я		10					10	
	Упражнения с предметом			10					10
	Упражнения на ловкость				10				
	Гибкость					10			

<b>3</b>	<b>ИВС</b>							
	Позиции	10			10			10
	Перемещения		10			10		10
	Положения рук			10			10	
<b>4</b>	<b>Подвижные игры</b>	5	5	5	5	5	5	5

### Ноябрь

<b>№</b>	Структура тренировочного процесса	4	7	11	14	18	21	25	28
<b>1</b>	<b>Теория</b>								
	Техника безопасности	5		5		5		5	
	Дыхание		5		5		5		5
<b>2</b>	<b>Практика</b>								
	ОФП	10					10		
	Строевые упр-я		10					10	
	Упражнения с предметом			10					10
	Упражнения на ловкость				10				
	Гибкость					10			
<b>3</b>	<b>ИВС</b>								
	Позиции	10			10			10	
	Перемещения		10			10			10
	Положения рук			10			10		
<b>4</b>	<b>Подвижные игры</b>	5	5	5	5	5	5	5	5

### Декабрь

<b>№</b>	Структура тренировочного процесса	2	6	9	13	16	20	23	27
<b>1</b>	<b>Теория</b>								
	Здоровая пища	5		5		5		5	
	Дыхание		5		5		5		5
<b>2</b>	<b>Практика</b>								
	ОФП	10					10		
	Строевые упр-я		10					10	
	Упражнения с предметом			10					10
	Упражнения на ловкость				10				
	Скоростно-силовые					10			
<b>3</b>	<b>ИВС</b>								
	Позиции	10			10			10	
	Перемещения		10			10			10
	Удары руками			10			10		
<b>4</b>	<b>Подвижные игры</b>	5	5	5	5	5	5	5	5

### Январь

<b>№</b>	Структура тренировочного процесса	10	13	17	20	24	27	31
<b>1</b>	<b>Теория</b>							
	Человек и здоровье	5		5		5		5

	Дыхание		5		5		5	
2	<b>Практика</b>							
	ОФП	10					10	
	СФП		10					10
	Упражнения с предметом			10				
	Упражнения на ловкость				10			
	Скоростно-силовые					10		
3	<b>ИВС</b>							
	Позиции	10			10			10
	Перемещения		10			10		
	Удары ногами			10				10
4	<b>Подвижные игры</b>	5	5	5	5	5	5	5

## Февраль

№	Структура тренировочного процесса	3	7	10	14	17	21	24	28
1	<b>Теория</b>								
	Техника безопасности	5		5		5		5	
	Дыхание		5		5		5		5
2	<b>Практика</b>								
	ОФП	10					10		
	Упражнения на координацию		10					10	
	Упражнения с предметом			10					10
	Упражнения ловкость				10				
	Скоростно-силовые					10			
3	<b>ИВС</b>								
	Позиции мабу, гунбу	10			10			10	
	Перемещения		10			10			10
	Удары руками			10				10	
4	<b>Подвижные игры</b>	5	5	5	5	5	5	5	5

## Март

№	Структура тренировочного процесса	2	6	9	13	16	20	23	27	30
1	<b>Теория</b>									
	Ушу	5		5		5		5		5
	Дыхание		5		5		5		5	
2	<b>Практика</b>									
	ОФП	10					10			
	Упражнения на координацию		10					10		
	Гибкость			10					10	
	Упражнения на ловкость				10					10
	Скоростно-силовые					10				
3	<b>ИВС</b>									
	Позиции динбу, пубу	10			10			10		

	Перемещения		10		10		10	
	Махи ногами			10		10		10
4	<b>Подвижные игры</b>	5	5	5	5	5	5	5

## Апрель

№	Структура тренировочного процесса	3	6	10	13	17	20	24	27
1	<b>Теория</b>								
	Питание	5		5		5		5	
	Дыхание		5		5		5		5
2	<b>Практика</b>								
	ОФП	10					10		
	Упражнения на координацию		10					10	
	СФП			10					10
	Упражнения на ловкость				10				
	Скоростно-силовые						10		
3	<b>ИВС</b>								
	Позиции сюйбу, себу	10		10			10		
	Перемещения		10		10			10	
	Комплекс 16 форм			10			10		
4	<b>Подвижные игры</b>	5	5	5	5	5	5	5	5

## Май

№	Структура тренировочного процесса	4	8	11	15	18	22	25	29
1	<b>Теория</b>								
	Человек	5		5		5		5	
	Дыхание		5		5		5		5
2	<b>Практика</b>								
	ОФП	10					10		
	Упражнения на координацию		10					10	
	Гибкость			10					10
	Упражнения ловкость				10				
	Скоростно-силовые						10		
3	<b>ИВС</b>								
	Позиции цзопаньбу, дулибу	10		10			10		
	Комплекс 16 форм		10		10			10	
	Махи ногами			10			10		
4	<b>Подвижные игры</b>	5	5	5	5	5	5	5	5

## Июнь

№	Структура тренировочного процесса	1	5	8	12	15	19	22	26	29
1	<b>Теория</b>									
	Техника безопасности	5		5		5		5		5
	Гигиена		5		5		5		5	

<b>2</b>	<b>Практика</b>								
	ОФП	10					10		
	Упражнения на координацию		10					10	
	СФП			10					10
	Упражнения ловкость				10				10
	Скоростно-силовые					10			
<b>3</b>	<b>ИВС</b>								
	Позиции мабу, гунбу, себу, дулибу	10			10			10	
	Перемещения		10			10			10
	Комплекс 16 форм			10			10		
<b>4</b>	<b>Подвижные игры</b>	5	5	5	5	5	5	5	5

## **5-6 лет**

### **Октябрь**

<b>№</b>	Структура тренировочного процесса	4	7	11	14	18	21	25	28
<b>1</b>	<b>Теория</b>								
	Техника безопасности	5		5		5		5	
	Приветствие		5		5		5		5
<b>2</b>	<b>Практика</b>								
	ОФП	10					10		
	Строевые упр-я		10					10	
	Упражнения с предметом			10					10
	Упражнения на ловкость				10				
	Гибкость						10		
<b>3</b>	<b>ИВС</b>								
	Позиции	10			10			10	
	Перемещения		10			10			10
	Элементы йоги			10			10		
<b>4</b>	<b>Подвижные игры</b>	5	5	5	5	5	5	5	5

### **Ноябрь**

<b>№</b>	Структура тренировочного процесса	4	7	11	14	18	21	25	28
<b>1</b>	<b>Теория</b>								
	Техника безопасности	5		5		5		5	
	Дыхание		5		5		5		5
<b>2</b>	<b>Практика</b>								
	ОФП	10					10		
	Строевые упр-я		10					10	
	Упражнения на координацию			10					10
	Упражнения на ловкость				10				

	Гибкость					10		
3	<b>ИВС</b>							
	Позиции	10			10		10	
	Перемещения		10			10		10
	Положения рук			10			10	
4	<b>Подвижные игры</b>	5	5	5	5	5	5	5

## Декабрь

№	Структура тренировочного процесса	2	6	9	13	16	20	23	27
1	<b>Теория</b>								
	Здоровая пища	5		5		5		5	
	Дыхание		5		5		5		5
2	<b>Практика</b>								
	ОФП	10					10		
	Строевые упр-я		10					10	
	Упражнения с предметом			10					10
	Упражнения на ловкость				10				
	Скоростно-силовые						10		
3	<b>ИВС</b>								
	Позиции	10		10				10	
	Комплекс стоек		10			10			10
	Удары руками			10			10		
4	<b>Подвижные игры</b>	5	5	5	5	5	5	5	5

## Январь

№	Структура тренировочного процесса	10	13	17	20	24	27	31
1	<b>Теория</b>							
	Человек и здоровье	5		5		5		5
	Дыхание		5		5		5	
2	<b>Практика</b>							
	ОФП	10					10	
	СФП		10					10
	Упражнения с предметом			10				
	Упражнения на ловкость				10			
	Скоростно-силовые					10		
3	<b>ИВС</b>							
	Позиции	10			10			10
	Перемещения		10			10		
	Комплекс стоек			10			10	
4	<b>Подвижные игры</b>	5	5	5	5	5	5	5

## Февраль

<b>№</b>	Структура тренировочного процесса	3	7	10	14	17	21	24	28
<b>1</b>	<b>Теория</b>								
	Техника безопасности	5		5		5		5	
	Дыхание		5		5		5		5
<b>2</b>	<b>Практика</b>								
	ОФП	10					10		
	Упражнения на координацию		10					10	
	Упражнения с предметом			10					10
	Упражнения ловкость				10				
	Скоростно-силовые						10		
<b>3</b>	<b>ИВС</b>								
	Позиции мабу, гунбу	10		10				10	
	Перемещения		10			10			10
	Удары руками			10			10		
<b>4</b>	<b>Подвижные игры</b>	5	5	5	5	5	5	5	5

### Март

<b>№</b>	Структура тренировочного процесса	2	6	9	13	16	20	23	27	30
<b>1</b>	<b>Теория</b>									
	Ушу	5		5		5		5		5
	Дыхание		5		5		5		5	
<b>2</b>	<b>Практика</b>									
	ОФП	10					10			
	Упражнения на координацию		10					10		
	Гибкость			10					10	
	Упражнения на ловкость				10					10
	Скоростно-силовые					10				
<b>3</b>	<b>ИВС</b>									
	Позиции динбу, пубу	10		10				10		
	Тестирование ОФП		10			10			10	
	Махи ногами			10			10			10
<b>4</b>	<b>Подвижные игры</b>	5	5	5	5	5	5	5	5	5

### Апрель

<b>№</b>	Структура тренировочного процесса	3	6	10	13	17	20	24	27
<b>1</b>	<b>Теория</b>								
	Питание	5		5		5		5	
	Дыхание		5		5		5		5
<b>2</b>	<b>Практика</b>								
	ОФП	10					10		
	Упражнения на координацию		10					10	
	СФП			10					10
	Упражнения на ловкость				10				

	Скоростно-силовые					10		
3	<b>ИВС</b>							
	Позиции сюйбу, себу	10			10		10	
	Перемещения		10			10		10
	Туй шоу			10			10	
4	<b>Подвижные игры</b>	5	5	5	5	5	5	5

## Май

№	Структура тренировочного процесса	4	8	11	15	18	22	25	29
1	<b>Теория</b>								
	Человек	5		5		5		5	
	Дыхание		5		5		5		5
2	<b>Практика</b>								
	ОФП	10					10		
	Упражнения на координацию		10					10	
	Гибкость			10					10
	Упражнения ловкость				10				
	Скоростно-силовые						10		
3	<b>ИВС</b>								
	Позиции цзопаньбу, дулибу	10		10				10	
	Туй шоу		10			10			10
	Махи ногами			10			10		
4	<b>Подвижные игры</b>	5	5	5	5	5	5	5	5

## Июнь

№	Структура тренировочного процесса	1	5	8	12	15	19	22	26	29
1	<b>Теория</b>									
	Техника безопасности	5		5		5		5		5
	Гигиена		5		5		5		5	
2	<b>Практика</b>									
	ОФП	10					10			
	Упражнения на координацию		10					10		
	СФП			10					10	
	Упражнения ловкость				10					10
	Скоростно-силовые					10				
3	<b>ИВС</b>									
	Позиции мабу, гунбу, себу, дулибу	10			10			10		
	Перемещения		10			10			10	
	Туй шоу			10			10			10
4	<b>Подвижные игры</b>	5	5	5	5	5	5	5	5	5

## 6-7 лет

### Октябрь

№	Структура тренировочного процесса	4	7	11	14	18	21	25	28
1	<b>Теория</b>								
	Техника безопасности	5		5		5		5	
	Приветствие		5		5		5		5
2	<b>Практика</b>								
	ОФП	10					10		
	Строевые упр-я		10					10	
	Упражнения с предметом			10					10
	Упражнения на ловкость				10				
	Элементы йоги					10			
3	<b>ИВС</b>								
	Позиции	10			10			10	
	Перемещения		10			10			10
	Элементы йоги			10			10		
4	<b>Подвижные игры</b>	5	5	5	5	5	5	5	5

### Ноябрь

№	Структура тренировочного процесса	4	7	11	14	18	21	25	28
1	<b>Теория</b>								
	Техника безопасности	5		5		5		5	
	Дыхание		5		5		5		5
2	<b>Практика</b>								
	ОФП	10					10		
	Строевые упр-я		10					10	
	Упражнения на координацию			10					10
	СФП				10				
	Гибкость					10			
3	<b>ИВС</b>								
	Позиции	10			10			10	
	Перемещения		10			10			10
	Положения рук			10			10		
4	<b>Подвижные игры</b>	5	5	5	5	5	5	5	5

### Декабрь

№	Структура тренировочного процесса	2	6	9	13	16	20	23	27
1	<b>Теория</b>								
	Здоровая пища	5		5		5		5	
	Психотренинг		5		5		5		5

<b>2</b>	<b>Практика</b>							
	ОФП	10					10	
	Строевые упражнения		10					10
	Упражнения с предметом			10				10
	Упражнения на ловкость				10			
	Скоростно-силовые					10		
<b>3</b>	<b>ИВС</b>							
	Позиции	10			10			10
	Комплекс стоек		10			10		10
	Прямой удар			10			10	
<b>4</b>	<b>Подвижные игры</b>	5	5	5	5	5	5	5

### Январь

<b>№</b>	Структура тренировочного процесса	10	13	17	20	24	27	31
<b>1</b>	<b>Теория</b>							
	Человек и здоровье	5		5		5		5
	Дыхание		5		5		5	
<b>2</b>	<b>Практика</b>							
	ОФП	10					10	
	СФП		10					10
	Гибкость			10				
	Упражнения на ловкость				10			
	Скоростно-силовые					10		
<b>3</b>	<b>ИВС</b>							
	Позиции	10			10			10
	Перемещения		10			10		
	16 форм			10				10
<b>4</b>	<b>Подвижные игры</b>	5	5	5	5	5	5	5

### Февраль

<b>№</b>	Структура тренировочного процесса	3	7	10	14	17	21	24	28
<b>1</b>	<b>Теория</b>								
	Психотренинг	5		5		5			5
	Дыхание		5		5		5		5
<b>2</b>	<b>Практика</b>								
	ОФП	10					10		
	Упражнения на координацию		10					10	
	Упражнения с предметом			10					10
	Упражнения ловкость				10				
	Скоростно-силовые					10			
<b>3</b>	<b>ИВС</b>								
	Позиции мабу, гунбу	10			10			10	
	Туй шоу		10			10			10
	16 форм			10			10		

4	<b>Подвижные игры</b>	5	5	5	5	5	5	5	5
---	-----------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

### Март

№	Структура тренировочного процесса	2	6	9	13	16	20	23	27	30
1	<b>Теория</b>									
	Ушу	5		5		5		5		5
	Дыхание		5		5		5		5	
2	<b>Практика</b>									
	ОФП	10					10			
	Упражнения на координацию		10					10		
	Гибкость			10					10	
	Упражнения на ловкость				10					10
	Скоростно-силовые					10				
3	<b>ИВС</b>									
	16 форм	10			10			10		
	Тестирование ОФП		10			10			10	
	Махи ногами			10			10			10
4	<b>Подвижные игры</b>	5	5	5	5	5	5	5	5	5

### Апрель

№	Структура тренировочного процесса	3	6	10	13	17	20	24	27
1	<b>Теория</b>								
	Питание	5		5		5		5	
	Дыхание		5		5		5		5
2	<b>Практика</b>								
	ОФП	10					10		
	Упражнения на координацию		10					10	
	СФП			10					10
	Упражнения на ловкость				10				
	Скоростно-силовые					10			
3	<b>ИВС</b>								
	16 форм	10			10			10	
	Перемещения		10			10			10
	Туй шоу			10				10	
4	<b>Подвижные игры</b>	5	5	5	5	5	5	5	5

### Май

№	Структура тренировочного процесса	4	8	11	15	18	22	25	29
1	<b>Теория</b>								
	Человек	5		5		5		5	
	Дыхание		5		5		5		5
2	<b>Практика</b>								
	ОФП	10					10		

	Упражнения на координацию		10					10	
	Гибкость			10					10
	Акробатика				10				
	Скоростно-силовые					10			
3	<b>ИВС</b>								
	Позиции цзопаньбу, дулибу	10			10			10	
	Туй шоу		10			10			10
	Прямой удар			10			10		
4	<b>Подвижные игры</b>	5	5	5	5	5	5	5	5

## Июнь

№	Структура тренировочного процесса	1	5	8	12	15	19	22	26	29
1	<b>Теория</b>									
	Техника безопасности	5		5		5		5		5
	Гигиена		5		5		5		5	
2	<b>Практика</b>									
	ОФП	10					10			
	Упражнения на координацию		10					10		
	СФП			10					10	
	Акробатика				10					10
	Скоростно-силовые					10				
3	<b>ИВС</b>									
	16 форм	10			10			10		
	Перемещения		10			10			10	
	Туй шоу			10			10			10
4	<b>Подвижные игры</b>	5	5	5	5	5	5	5	5	5

## Разделы и темы программы

### Теория:

- 1.Режим, правила личной гигиены
- 2.Спортивная этика и основы этики тхэквондо
- 3.Правила поведения в спортивном зале
- 4.История развития ушу

### Скоростно-силовые качества:

- 1.Бег на короткие дистанции
- 2.Прыжки в длину
- 3.Челночный бег

4.Бег на время с элементами акробатики

**На развитие гибкости:**

1.Наклоны вперёд из положения стоя

2.Суставная гимнастика

3.Шпагаты, прогибы, мостики

**На развитие выносливости:**

1.Бег

2. Беговые упражнения

3.Подвижные игры

4.Смешанные эстафеты

**На развитие силы:**

1.Подтягивание

2. Отжимание в упоре лёжа

3.Поднимание туловища из положения лёжа

4.Приседания

**Специальная физическая подготовка:**

1.Основные положения кисти

2.Основные виды движения руками

3.Дыхание

4.Основные виды позиций

5.Основные виды перемещений

6.Основные виды движения ногами

7.Изучение комплексов начального уровня

**Игры:**

1.Бег раков

- 2.Не сойди с ковра
- 3.Подвижная цель
- 4.Обезьянка
- 5.Эстафеты с различными заданиями
- 6.Прыгуны и ползуны
7. Кирпич
- 8.Удочка
- 9.Перетягивание через черту
10. Перестрелка
- 12.Выбери опору

### **Приёмы и методы организации учебно – воспитательного процесса**

1. Ориентиры, чёткие команды
2. Выполнение беговых упражнений с изменением скорости, направления, из различных исходных положений
3. Метод опосредованного обучения (игра), объяснение, сопровождающееся показом
4. Метод строго регламентированного упражнения
5. Игровой метод
6. Соревновательный

### **Психотренинг:**

Психологическая подготовка занимает значительное место в системе подготовке спортсмена. Это и преодоление чувства страха, и устойчивость стрессовым ситуациям, и воля к победе и др.

Человечество за свою долгую историю перепробовало множество методов преодоления чувства страха, которое возникает у большинства людей перед боем и сопровождает многих из них и во время схватки. Современная психология предлагает множество методик для психологической подготовки спортсменов. Для достижения наиболее эффективного результата, педагог в своей работе должен не только тесно сотрудничать с профессиональным психологом, но и использовать методы старых китайских мастеров, например, "вхождение в образ", "удержание внимания действии", "обретения невозмутимости духа" и др.

## **Задачи разделов программы**

Виды двигательной активности	Задачи
<p><b>Теоретические занятия:</b></p> <p>1.Инструктаж по технике безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале 2.общие сведения о строении человека. Правильная осанка и её значение для ребёнка 3.Здоровый образ жизни и его значение 4.Спортивные снаряды и предметы в спортивном зале</p>	Ознакомление с правилами техники безопасности при выполнении физических упражнений, понятие «здоровый образ жизни»; формирование полезных привычек на основе сознательного отношения к здоровью. Знакомство с правильной осанкой и её значением; наличие в зале спортивных снарядов и предметов. Программный материал сообщается на занятиях в течение учебного года в виде кратких бесед
<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>1.Игры 2.Бег 3.Эстафеты 4.Прыжки 5.Упражнения на равновесие 6.Отжимание</p>	Основные виды движений являются основой физического воспитания и включает формирование базовых двигательных навыков, расширение двигательного опыта дошкольников
<p><b>Дифференцированная двигательная активность:</b></p> <p>1.Имитационные упражнения 2.Основные виды позиций 3.Основные виды перемещений 4.Элементы акробатики 5.Упражнения на развитие гибкости 6.Дыхательные упражнения</p>	Укрепление развития систем и функций организма, физических качеств личности, раскрытия специальных двигательных способностей

## **2.4 Условия реализации программы**

### **Оборудование:**

Гимнастические скамейки; набивные мячи; верёвки разной толщины и длины; обручи; надувные подушки для равновесия; гимнастические палки; гимнастическая стенка; стенки-стремянки; гимнастические маты,

дидактический материал и техническое оснащение занятий: Фотографии техники ушу, видеокамера

**Кадровое обеспечение.** В реализации программы занят тренер ЧОУ ДПО спортивной школы Тхэквондо

## 2.5Формы аттестации

*Данный мониторинг используется исключительно для решения следующих образовательных задач:*

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей), которую проводят квалифицированные специалисты (педагоги-психологи, психологи).

Участие ребёнка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей).

### ***Основные методы сбора информации о ребёнке***

- Систематическое наблюдение;
- Сохранение продуктов детской деятельности;
- Составление карты наблюдения, в которой перечисляются навыки и умения (ключевые компетентности);
- Беседы с родителями, анкеты, опросники;
- Общение со специалистами (психолог, врач, логопед);
- Беседы и интервью с ребёнком с использованием открытых вопросов, получение ответов от детей;
- Рассказы детей.

Педагог начинает со сбора информации о развитии ребёнка, его интересах, склонностях, увлечениях, стиле общения и мышления и т.д. Чтобы получить полную и объективную оценку развития и актуального состояния ребёнка, необходимо использовать

- разные методы сбора информации;
- различные источники информации;
- различные ситуации для повторения процедуры сбора информации.

Педагоги используют разные методы и техники сбора информации о ребёнке.

Примечание: отметка о развитии(«+»/ «-»)

**Методы диагностики: наблюдения, беседы с ребёнком  
Диагностические карты (см. Приложение )**

<b>Виды двигательной активности</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
Теоретический материал	Беседа, чтение, групповые и индивидуальные занятия, экскурсии	
Основные виды движений: стойки, передвижения, удары руками, ногами	Групповые и индивидуальные занятия, игры	Тестирование, соревнования
Дифференцированная двигательная активность	Групповые и индивидуальные занятия	Праздники, соревнования
Имитационные упражнения, элементы акробатики, дыхательные упражнения	Просмотры учебных фильмов, видеозаписей, фотоальбомов на тему спорта, спортивные досуги	

## 2.6 Литература

1. Бос, В. Таэквондо. Базовые приемы и техника боя / В. Бос, С. Фаверо, П. Дженнери. – М.: АСТ Астрель, 2004
2. Брагин, М. Как побеждать любого противника: сенсационное открытие в мире боевых искусств / М. Брагин, И. Брагина. – М.: РИПОЛ классик, 2005
3. Былеева, Л. В. Подвижные игры: Учеб. пособие для ин-тов физической культуры / Л.В. Былеева, И. М. Коротков, В.Г. Яковлев. – М.: Физкультура и спорт, 1974
4. Бьюн, Ю. Путь мастера Ю: как стать хозяином своей судьбы / Ю. Бьюн, Т. Бликер, перев. Ю Бугаев. – М.: АСТ Астрель, 2007
5. Гил, К. Искусство таэквондо / К. Гил, Ким Чур Хван. – М.: Советский спорт, 1991
6. Гиль, К. Основы тхэквондо / К. Гиль. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002
7. Гиль, К. Таэквондо. Корейский боевой вид спорта / К. Гиль. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1998
8. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2007
9. Гринберг, Дж. Управление стрессом: 7-е изд. / Дж. Гринберг. – СПб.: Питер, 2002
10. Карпов, М. А. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных тхэквондистов на этапе начальной спортивной специализации: ДКПН / М. А. Карпов. – Челябинск, 2001

- 11.** Кашкаров, В. А. Тхэквондо (ВТФ): Учебная программа для ДЮСШ, ШВСМ и СДЮСШОР / В. А. Кашкаров, А.В. Вишняков. – М.: РИЦ ЛГПУ, 2001
- 12.** Ким Су. Тэквондо: Ча Ен Рю – естественный путь / Ким Су, перев. Е. Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000
- 13.** Куликов, Л. М. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения: Монография / Л. М. Куликов, В. В. Рыбаков, С. А. Ярушин. – Челябинск: УралГУФК, 2009
- 14.** Лигай, В. В. Таэквондо – путь к совершенству. – Ташкент: Шарк, 1994
- 15.** Литтл, Дж. Брюс Ли: Искусство выражения человеческого тела. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000
- 16.** Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999
- 17.** Ноздрачев, А. Д. Начала физиологии: Учебник для вузов / Ю. И. Баженов, А. Д. Ноздрачев. – СПб.: Лань, 2002
- 18.** Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: АСТ Астрель, 2002