

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Администрация городского округа «Город Калининград» Комитет по образованию
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Калининграда
детский сад №135

236016 Калининград ул.Клиническая 23, тел/факс 8(4012)452216,е-mail: ds135@edu.klgd.ru

«РАССМОТРЕНО»
Педагогическим советом
МАДОУ д/с №135
Протокол №5
от «31» мая 2022 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МАДОУ д/с №135

_____/Кадирова М.В.
приказ №117-о от 02.06.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Спортивная борьба»**

Возраст обучающихся 6-7 лет
Нормативный срок освоения программы
10 месяцев

Автор-составитель:
Миклухин Денис Александрович
тренер по спортивной борьбе

Калининград, 2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная борьба» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы: дошкольное детство - время становления первооснов личности, индивидуальности, наиболее сензитивный период для развития любознательности, общих и специальных способностей. Благодаря особому процессу познания, который осуществляется эмоционально-практическим путем, каждый дошкольник становится маленьким исследователем, первооткрывателем окружающего мира. Чем полнее и разнообразнее деятельность ребенка, чем значимее она, тем успешнее идет развитие, тем счастливее его детство.

Борьба Вин-Чун – средство физического развития и закалки - представляет собой ценный по многообразию технический вид спорта. По количеству технических и тактических действий и возможностей борьба Вин-Чун является самой богатой из всех видов борьбы, в настоящее время культивируемых в мире. Вин - Чун состоит из трех дополняющих друг друга разделов – спортивного, боевого и приемов самозащиты

Цель данной программы: укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к спортивно-оздоровительным занятиям и спорту; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость, гибкость) достижения физического благополучия, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к жизненной практике.

Задачи:

- Оздоровительные:
 - сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
 - способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития и физической подготовленности детей.
- Образовательные:
 - познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр;
 - учить детей понимать сущность спортивной борьбы, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с партнером.
- Развивающие:

- развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве;
- формировать простейшие технико-тактические действия (броски, захваты, удержания, болевые приемы, перевороты).
- Воспитательные:
 - формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни - воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
 - способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей;
 - создавать условия для выполнения физических упражнений, направленных на преодоление трудностей физического характера, терпение и выносливость;
 - влиять на формирование чувства прекрасного, способствовать гармоничному, пропорциональному развитию тела, стойкости, формированию осанки, изяществу, ловкости, грациозности и уверенности в движениях;
 - создавать условия для проявления положительных эмоций.

Программа рассчитана для детей дошкольного возраста 6-7 лет.

Реализация программы рассчитана на 80 занятий в период с сентября по июнь.

Наполняемость группы – до 20 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю продолжительностью до 30 минут (соответственно возрасту) по расписанию во второй половине дня.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

к концу реализации программы по «Спортивной борьбе» дети должны:

- умение правильно выполнять спортивные упражнения;
- запоминание последовательности упражнений и их комбинации;
- приобретение чувства уверенности при выполнении упражнений.

Контроль реализации программы (диагностика) включает

- упражнение пресс – туловище;
- упражнение пресс – ноги;
- устойчивость интереса к спортивным занятиям;
- инициативность в обучении спортивным упражнениям;
- понимание важности владения спортивными навыками в современном мире;
- стремление самостоятельно обучать окружающих приемам спортивной борьбы.

Педагогический мониторинг

№	Имя ребенка	Критерий по программе						Количество баллов	Уровень
		1	2	3	4	5	6		

- Высокий уровень: 15-18 баллов
- Средний уровень: 10-14 баллов;
- Низкий уровень: 6-9 баллов.

По итогам реализации программы руководителем кружка проводятся следующие мероприятия: итоговое родительское собрание (май), итоговое открытое мероприятие (спортивное развлечение) для родителей обучающихся (июнь).

1. Учебный план

Наименование общеразвивающей программы	Направленность	Нагрузка	Количество занятий за весь период обучения
«Спортивная борьба»	физкультурно-спортивная	2 раза в неделю	80

Раздел, тема		Количество занятий
1. Страховка и самостраховка		
1.1.	Круговая тренировка	1
1.2.	Кувырок вперед через голову	1
1.3.	Пережат на спине	1
1.4.	Падение вперед	1
1.5.	Круговая тренировка	1
1.6.	Падение на спину	1
1.7.	Падение на бок	1
1.8.	Пережат с одного бока на другой	1
1.9.	Круговая тренировка	1
1.10.	Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках	1
1.11.	Кувырок через плечо (по диагонали)	1
1.12.	Пережат с одного бока на другой	1
1.13.	Кувырок через партнера, стоящего на четвереньках	1
1.14.	Кувырок через руку партнера	1
1.15.	Падение на спину через партнера, стоящего на четвереньках	1
2. Приемы борьбы стоя		
2.1.	Схватка в борьбе Вин-Чун	2
2.2.	Бросок в борьбе Вин-Чун	2
3. Стойка и передвижения		
3.1.	Высокая (прямая) стойка	2
3.2.	Низкая стойка	2

4. Дистанция и захваты		
4.1.	Круговая тренировка	2
4.1.	Дистанция вне захвата	2
4.4.	Дальняя дистанция	2
4.5.	Ближняя дистанция	2
4.6.	Занятия с предметами	2
4.7.	Дистанция вплотную	2
4.8.	Предварительные захваты	1
4.9.	Основные захваты	1
4.10.	Ответные захваты	1
4.11.	Оборонительные захваты	1
5. Выведение из равновесия		
5.1.	Круговая тренировка	2
5.2.	Выведение из равновесия руками	2
5.3.	Выведение из равновесия ногами	2
5.4.	Выведение из равновесия туловищем	2
6. Броски		
6.1.	Подножки, зацепы	2
6.2.	Броски через спину, подсады	2
6.3.	Подсечки	2
6.4.	Броски с захватом	2
6.5.	Броски через плечо («мельница»)	2
6.6.	Подхваты	2
6.7.	Броски назад	2
6.8.	Комбинации из бросков	2
7. Приемы борьбы лежа		
7.1.	Круговая тренировка	2
7.2.	Переворачивание	2
7.3.	Удержания	2
7.4.	Болевые приемы	2
8. Мониторинг		
8.1.	Круговая тренировка	2
8.2.	Занятия с предметами	2
8.3.	Тренировка с элементами борьбы	2
8.4.	Итоговое открытое мероприятие (спортивный праздник)	2
Всего:		80

В каждое занятие обязательно включаются: строевые упражнения, дыхательные, 1-2 игры.

Структура занятий

Во вводной части занятия ставится задача сосредоточить внимание на предстоящей работе и умеренно разогреть организм. Основные задачи общей разминки сводятся к повышению функциональной активности всех органов и мышечных групп за счет использования общеподготовительных упражнений. Разминка, как правило, начинается бегом, вперемежку с которым выполняются общеразвивающие, имитационные и игровые упражнения, которые выполняются с предметами (гантелями, гимнастическими палками, набивными мячами, скакалками) и без них. Используются упражнения с элементами акробатики, на гимнастической стенке, с гимнастическими скамейками и т. д.

Основная часть занятия по структуре может быть простой и сложной, в зависимости от поставленной цели - изучение техники и тактики борьбы Вин-Чун, повторение и отработка приемов в вольных схватках при полном сопротивлении партнера или без сопротивления.

Календарный учебный график

Содержание	«Спортивная борьба»
Количество групп	1
Начало обучения	сентябрь
Окончание обучения	июнь
Сроки проведения родительских организационных и тематических собраний	сентябрь, май
Продолжительность реализации программы	
Всего недель	40
Всего занятий	80
Возраст	6-7 лет
Дни занятий	Вторник Четверг
Время занятий	ср.: 16.00 – 16.30 пт.: 16.00 – 16.30
Недельная образовательная нагрузка	2
Отчетные занятия для родителей	июнь

2. Содержание программы

СЕНТЯБРЬ

СТРАХОВКА И САМОСТРАХОВКА

1. Круговая тренировка – 1 занятие

Задачи: укреплять и развивать силу мышц ног, спины, рук; развивать координацию движений, ловкость, выносливость.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов.

2. Кувырок вперед через голову – 1 занятие

Задачи: развивать ловкость, способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов.

3. Перекат на спине – 1 занятие

Задачи: развивать ловкость, способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов.

4. Падение вперед – 1 занятие

Задачи: развивать ловкость, способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов.

5. Круговая тренировка – 1 занятие

Задачи: укреплять и развивать силу мышц ног, спины, рук; развивать координацию движений, ловкость, выносливость.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов.

6. Падение на спину – 1 занятие

Задачи: развивать ловкость, способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов.

7. Падение на бок – 1 занятие

Задачи: развивать ловкость, способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов.

8. Перекат с одного бока на другой – 1 занятие

Задачи: укреплять определенные группы мышц, развивать скоростно-силовую выносливость.

Средства: физические упражнения, выполняемые в пар.

ОКТЯБРЬ

9. Круговая тренировка – 1 занятие

Задачи: укреплять и развивать силу мышц ног, спины, рук; развивать координацию движений, ловкость, выносливость.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов.

10. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках – 1 занятие

Задачи: упражнять в преодолении сопротивления (выполнять работу) за счет мышечных напряжений.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

11. Кувырок через плечо (по диагонали) – 1 занятие

Задачи: развивать ловкость, способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Средства: обручи, гимнастические палки, набивные мячи, гантели, мешочки, нестандартное оборудование.

12. Перекат с одного бока на другой – 1 занятие

Задачи: продолжать развивать ловкость, способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Средства: обручи, гимнастические палки, набивные мячи, гантели, мешочки, нестандартное оборудование.

13. Круговая тренировка – 1 занятие

Задачи: продолжать укреплять и развивать силу мышц ног, спины, рук; развивать координацию движений, ловкость, выносливость.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов

14. Кувырок через партнера, стоящего на четвереньках – 1 занятие

Задачи: развивать ловкость, способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

15. Кувырок через руку партнера – 1 занятие

Задачи: продолжать развивать ловкость, способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

16. Падение на спину через партнера, стоящего на четвереньках – 1 занятие

Задачи: продолжить развивать ловкость, способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

НОЯБРЬ

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ СТОЯ

17. Схватка в борьбе Вин-Чун – 2 занятия

Задачи: развивать физические качества и умения; развивать координацию движений, ловкость; укреплять мышечный корсет.

Средства: обручи, гимнастические палки, набивные мячи, гантели, мешочки, нестандартное оборудование

18. Бросок в борьбе Вин-Чун – 2 занятия

Задачи: совершенствовать физические качества и умения; развивать координацию движений, ловкость; укреплять мышечный корсет.

Средства: обручи, гимнастические палки, набивные мячи, гантели, мешочки, нестандартное оборудование.

СТОЙКА И ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

19. Высокая (прямая) стойка – 2 занятия

Задачи: укреплять мышечный корсет, способствовать развитию физических качеств. Средства: гимнастическая скамейка, стенка, дуги, доски, тренажеры и т.п.

20. Низкая стойка – 2 занятия

Задачи: укреплять мышечный корсет, способствовать развитию физических качеств. Средства: гимнастическая скамейка, стенка, дуги, доски, тренажеры и т.п.

ДЕКАБРЬ

ДИСТАНЦИЯ И ЗАХВАТЫ

21. Круговая тренировка – 2 занятия

Задачи: продолжать укреплять и развивать силу мышц ног, спины, рук; развивать координацию движений, ловкость, выносливость.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов (гимнастических скамеек, лесенок, досок, нестандартного оборудования и прочее).

22. Дистанция вне захвата – 2 занятия

Задачи: продолжать укреплять определенные группы мышц, способствующие сохранению правильной осанки и мышцы стоп; развивать скоростно-силовую выносливость.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

23. Дальняя дистанция – 2 занятия

Задачи: продолжать укреплять определенные группы мышц, способствующие сохранению правильной осанки и мышцы стоп; развивать скоростно-силовую выносливость.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

24. Ближняя дистанция – 2 занятия

Задачи: развивать силу, способность преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

ЯНВАРЬ

25. Занятия с предметами – 2 занятия

Задачи: развивать физические качества и умения; развивать координацию движений, ловкость; укреплять мышечный корсет.

Средства: обручи, гимнастические палки, набивные мячи, гантели, мешочки, нестандартное оборудование

26. Дистанция вплотную – 2 занятия

Задачи: продолжать развивать силу, способность преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

27. Предварительные захваты – 1 занятие

Задачи: осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

28. Основные захваты – 1 занятие

Задачи: осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

29. Ответные захваты – 1 занятие

Задачи: осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

30. Оборонительные захваты – 1 занятие

Задачи: развивать способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

ФЕВРАЛЬ

ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

31. Круговая тренировка – 2 занятия

Задачи: укреплять и развивать силу мышц ног, спины, рук; развивать координацию движений, ловкость, выносливость.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний, прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов (гимнастических скамеек, лесенок, досок, нестандартного оборудования и прочее).

32. Выведение из равновесия руками – 2 занятия

Задачи: укреплять определенные группы мышц, способствующие сохранению правильной осанки и мышцы стоп; развивать скоростно-силовую выносливость.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

33. Выведение из равновесия ногами – 2 занятия

Задачи: продолжать укреплять определенные группы мышц, способствующие сохранению правильной осанки и мышцы стоп; развивать скоростно-силовую выносливость.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

34. Выведение из равновесия туловищем – 2 занятия

Задачи: продолжать укреплять определенные группы мышц, способствующие сохранению правильной осанки и мышцы стоп; развивать скоростно-силовую выносливость.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

МАРТ

БРОСКИ

35. Подножки, зацепы – 2 занятия

Задачи: развивать творческие способности; развивать ловкость, координацию движений, развивать физические качества.

Средства: Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

36. Броски через спину, подсады – 2 занятия

Задачи: укреплять и развивать силу мышц ног, спины, рук; развивать координацию движений, ловкость, выносливость.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов (гимнастических скамеек, лесенок, досок, нестандартного оборудования и прочее).

37. Подсечки – 2 занятия

Задачи: продолжать укреплять и развивать силу мышц ног, спины, рук; развивать координацию движений, ловкость, выносливость.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов (гимнастических скамеек, лесенок, досок, нестандартного оборудования и прочее)

38. Броски с захватом – 2 занятия

Задачи: совершенствовать координацию движений, ловкость, выносливость.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов (гимнастических скамеек, лесенок, досок, нестандартного оборудования и прочее)

АПРЕЛЬ

39. Броски через плечо («мельница») – 2 занятия

Задачи: развивать творческие способности; развивать ловкость, координацию движений, развивать физические качества.

Средства: Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

40. Подхваты – 2 занятия

Задачи: продолжать развивать творческие способности; развивать ловкость, координацию движений, развивать физические качества.

Средства: Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

41. Броски назад – 2 занятия

Задачи: совершенствовать координацию движений, развивать физические качества.

Средства: Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

42. Комбинации бросков – 2 занятия

Задачи: развивать творческие способности; развивать ловкость, координацию движений, развивать физические качества.

Средства: Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

МАЙ

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ ЛЕЖА

43. Круговая тренировка – 2 занятия

Задачи: укреплять и развивать силу мышц ног, спины, рук; развивать координацию движений, ловкость, выносливость.

Средства: различные виды ползания, лазания, подлезаний. прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов (гимнастических скамеек, лесенок, досок, нестандартного оборудования и прочее).

44. Переворачивание – 2 занятия

Задачи: укреплять определенные группы мышц, способствующие сохранению правильной осанки и мышцы стоп; развивать приемы удержания и переворота.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

45. Удержание – 2 занятия

Задачи: продолжать укреплять определенные группы мышц, способствующие сохранению правильной осанки и мышцы стоп; развивать приемы удержания и переворота.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах

46. Болевые приемы – 2 занятия

Задачи: совершенствовать координацию движений, ловкость, выносливость, продолжать развивать приемы удержания и переворота.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах.

ИЮНЬ

МОНИТОРИНГ

1. Круговая тренировка – 2 занятия

Задачи: изучение силы мышц ног, спины, устойчивости интереса к спортивным занятиям, инициативности в обучении спортивным упражнениям, понимания важности владения спортивными навыками в современном мире, стремления самостоятельно обучать окружающих приемам спортивной борьбы.

Средства: упражнение пресс – туловище, упражнение пресс – ноги; наблюдение, опрос.

2. Занятия с предметами – 2 занятия

Задачи: закреплять развитие физических качеств и умений, координации движений, ловкости, продолжать укреплять мышечный корсет.

Средства: обручи, гимнастические палки, набивные мячи, гантели, мешочки, нестандартное оборудование.

3. Тренировка с элементами борьбы – 2 занятия

Задачи: продолжать развитие силы, способности преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений.

Средства: физические упражнения, выполняемые в парах, соревнования.

4. Итоговое открытое мероприятие (спортивное развлечение) – 2 занятия

3. Методическое обеспечение

Все эксплуатируемые помещения и оборудование соответствуют требованиям СанПиН, охраны труда, пожарной безопасности, защиты от

чрезвычайных ситуаций, антитеррористической безопасности учреждения дошкольного образования.

Для успешного освоения воспитанниками программных задач, для эффективной организации образовательного процесса в ДОО имеются следующие материально-технические ресурсы: 1. Скамейки: 2шт.-200х23х30; 2шт.-200х21х22(в см.)

2. Дуги деревянные 2шт., высотой 40см.

3. Скакалки -30шт.

4. Обручи-10шт.

5. Канат-1шт.

7. Мат (татами) 9 шт.-120х200х8.

8. Палки гимнастические-30шт.

9. Дорожки ребристые:2шт.-деревянные: 2шт. -пласт-е, раскладные.

10. Мячи большие с ручками 2шт.

11. Эстафетная палочка-1 шт.

12. "Бревно" модульное-1шт.

13. Дорожки модульные для ходьбы и ползания-2шт.

14. Мячи большие-30шт.

15. Стойки-4шт.

16. Мячи для эстафет -3шт.

17. Мячи массажные-15шт.

18. Мячи пластиковые для метания-30шт.

19. Комплект специальной одежды – 4 шт.

4.Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Для педагога дополнительного образования:

1. Волосникова Т.В., Филиппова С.О. Олимпийское образование дошкольников. - СПб.: Детство-Пресс, 2017. - 128 с.

2. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. - СПб.: Детство-пресс, 2012 - 112 с.
3. Гулевич Д.И., Звягинцев Г.Н. Борьба Дзю-До. Методическое пособие. – М., 2008.
4. Харингтон П. Вин-Чун. – М., 2013
5. Филиппова С.О. «Путешествие в Олимпию» - М., 2020;
6. Звягинцев Г.Н. «Борьба Вин-Чун» - методические рекомендации.