

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА №293 ИМ. А.Т. ТВАРДОВСКОГО



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Школа №293
им. А.Т. Твардовского
Глоzman А.Е.
2016 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Тхэквондо»

срок реализации – 6 лет
возраст детей – 7-14 лет

Педагог дополнительного образования
Лосицкий Игорь Владимирович

Москва
2016

Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа «Тхэквондо», физкультурно-спортивной направленности, от ознакомительного до углубленного уровней изучения, рассчитана на 6 лет обучения для учащихся 7-14 лет.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральными законами Российской Федерации “Об образовании в Российской Федерации”, “О физической культуре и спорте в Российской Федерации”, СанПиН 2.4.2.2821-10, СанПиН 2.4.1251-03, Положением о физическом воспитании в образовательных организациях города Москвы, Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, Примерным требованиями к программам дополнительного образования детей.

Образовательная программа носит физкультурно-спортивную направленность и охватывает виды деятельности “ОФП и здоровый образ жизни” и “единоборства”.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена на развитие общефизических качеств и освоение элементов разных видов единоборств с целью общего укрепления здоровья и дальнейшего определения вида спортивной деятельности обучающегося.

Актуальность заключается в высшей степени востребованности направления спортивных единоборств среди обучающихся 7-13 лет и их родителей (законных представителей), но рекомендуемый возраст начала занятий единоборствами составляет 10 лет (СанПиН 2.4.1251-03). Поэтому основное направление данной программы - Общая физическая подготовка (ОФП). Изучение элементов тхэквондо носит лишь ознакомительный характер.

Педагогическая целесообразность настоящей программы обусловлена тем, что ОФП является одним из важнейших компонентов физической культуры. К сожалению, на сегодняшний день сложилась тенденция в обществе, что физическое воспитание стало играть второстепенное значение в развитии детей. Данная программа направлена на то, чтобы привить детям с раннего школьного возраста любовь к физическим упражнениям и культуре, заложить основы здорового образа жизни, а так же расширить кругозор и интерес за счет элементов единоборств.

Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Целью данной программы является укрепление здоровья обучающихся, создание фундамента и стойкого интереса для занятий спортом и физической культурой.

Основными задачами являются:

- прививание основ гигиены и здорового образа жизни;
- обучение основам дисциплины и техники безопасности;

- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физической культурой в целях отдыха, повышения работоспособности, укрепления здоровья;
- воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых), содействие в развитии и укреплении психики;
- формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц тела, правильное и своевременное развитие всех систем организма, укрепление нервной системы;
- формирование оптимальных двигательных умений и навыков;
- обеспечение оптимального для данного возраста развития основных физических качеств (сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость);
- повышение сопротивляемости организма воздействиям внешней среды и заболеваемости.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих

Отличительной особенностью настоящей программы от существующих является то, что помимо раздела ОФП, она содержит элементы тхэквондо, что придает детям дополнительный интерес при изучении курса.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы (продолжительность, этапы)

Программа рассчитана на детей 7-13 лет и включает в себя три этапа. I этап – для обучающихся 1-2 класса (7-8 лет), II этап - для обучающихся 3-4 класса (8-10 лет), III этап - для обучающихся 5-7 классов (10-13 лет).

К занятиям допускаются дети не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Программа рассчитана на 6 лет обучения. Первый год обучения охватывает 105 часов. Второй год обучения охватывает 175 часов. Третий год обучения 280 часов.

Формы и режим занятий

Ведущей формой проведения занятий является групповая. Наполняемость группы 15-20 человек. Режим занятий на ознакомительном этапе 2 раза в неделю по 90 мин, на базовом этапе 3 раза по 90 мин, на углубленном этапе 4 раза по 90 мин

Формы подведения итогов реализации.

Основной формой подведения итогов является тестирование, которое проводится в начале и в конце года. Тестирование включает в себя такие разделы, как:

- теория;
- ОФП;
- техническая подготовка.

По итогам тестирования воспитанникам могут выдаваться отличительные знаки, которые нашиваются на форму для занятий, и пояса.

Тестирование в начале года проводится только по разделу ОФП.

В конце года тестирование проводится комплексно по всем разделам.

Дополнительными формами подведения итогов могут являться:

- соревнования по ОФП;
- открытые занятия для родителей;
- показательные выступления.

Примерный учебный план на 35 недель

I этап обучения - ознакомительный (2 года)

№	Раздел подготовки	1-й год
1	Общая физическая подготовка	64
2	Специальная физическая подготовка	20
3	Технико-тактическая подготовка	12
4	Теоретическая подготовка	5
5	Сдача контрольных нормативов	4
Общее количество часов		105
№	Раздел подготовки	2-й год
1	Общая физическая подготовка	64
2	Специальная физическая подготовка	20
3	Технико-тактическая подготовка	12
4	Теоретическая подготовка	5
5	Сдача контрольных нормативов	4
Общее количество часов		105

II этап обучения - базовый (2 года)

№	Раздел подготовки	1-й год
1	Общая физическая подготовка	112
2	Специальная физическая подготовка	45
3	Технико-тактическая подготовка	14
4	Теоретическая подготовка	6
5	Сдача контрольных нормативов	4
Общее количество часов		175
№	Раздел подготовки	2-й год
1	Общая физическая подготовка	112
2	Специальная физическая подготовка	45
3	Технико-тактическая подготовка	14
4	Теоретическая подготовка	6
5	Сдача контрольных нормативов	4
Общее количество часов		175

III этап обучения - углубленный (2 года)

№	Раздел подготовки	1-й год
1	Общая физическая подготовка	120

2	Специальная физическая подготовка	44
3	Технико-тактическая подготовка	34
4	Теоретическая подготовка	8
5	Сдача контрольных нормативов	4
Общее количество часов		210
№	Раздел подготовки	2-й год
1	Общая физическая подготовка	120
2	Специальная физическая подготовка	44
3	Технико-тактическая подготовка	34
4	Теоретическая подготовка	8
5	Сдача контрольных нормативов	4
Общее количество часов		210

Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Этап, год обучения
1.	Инструктаж по технике безопасности.	Правила поведения в зале и школе. Этикет. Техника безопасности на тренировках со снарядами и вспомогательным оборудованием. Техника безопасности при работе в паре.	На всем этапе обучения
2.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	II этап обучения
3.	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	I этап обучения
4.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания	На всем этапе обучения
5.	Зарождение и развитие тхэквондо	История тхэквондо	На всем этапе обучения
6.	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по тхэквондо	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России	III этап обучения
7.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	На всем этапе обучения
8.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	III этап обучения
9.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки	III этап обучения
10.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке.	II и III этап обучения

		Основные сведения о её содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	
11.	Единая всероссийская классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	III этап обучения

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Челночный бег 3x10 м выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Прыжок в длину с места проводится на нескользящей поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз и подходов – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшийся грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, выполняется до касания коленей туловищем. Упражнение выполняется за 20 секунд. Дается одна попытка.

Подтягивания на перекладине из положения виса выполняются максимальное количество раз.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности.

Статика на прямой/боковой удар ногой выполняется на даянге босиком. Оценивается равновесие, высота, правильность принятой позиции.

Махи ногами выполняются из спарринговой стойки босиком задней ногой. Оценивается техника, скорость и высота выполнения.

Удары ногами по лапам и щиту (переносной макиваре) наносятся из спарринговой стойки на месте со средней дистанции. Помимо скорости оценивается техника выполнения.

Контрольно-переводные нормативы для групп I этапа обучения и для зачисления на II этап.

№ п/п	Контрольные упражнения (единицы измерения)	1 год	2 год
ОФП			
1	Бег 30 м с низкого старта (с)	6,0	
2	Челночный бег 3x10 м (с)	12	
3	Прыжок в длину с места (см)	130-150	
4	Отжимания в упоре лежа (раз)	15	20
5	Подтягивания на перекладине	1-2	3-4
6	Подъём туловища (20с, раз)	12	15
СФП			
7	Статика боковой/прямой удары ногами выше пояса (с)	15/10	30/20
8	Махи ногами вперед выше головы за 10 сек (раз)	10	12
ТТП			
9	Квалификационный норматив	до 9 гыпа	до 8 гыпа

Контрольно-переводные нормативы для групп II этапа обучения и для зачисления на III этап.

№ п/п	Контрольные упражнения (единицы измерения)	3 год	4 год
ОФП			
1	Бег 30 м с низкого старта (с)	5,45	
2	Челночный бег 3x10 м (с)	9-10	
3	Прыжок в длину с места (см)	150-170	
4	Отжимания в упоре лежа (раз)	25	30
5	Подтягивания на перекладине	5	6
6	Подъём туловища (20с, раз)	12	15
СФП			
7	Статика боковой/прямой удары ногами выше пояса (с)	40/20	45/25
8	Боковые ногами по лапам за 10 сек (раз)	15	18
ТТП			
9	Квалификационный норматив	до 6 гыпа	до 5 гыпа

Контрольно-переводные нормативы для групп III этапа обучения.

№ п/п	Контрольные упражнения (единицы измерения)	5 год	6 год
ОФП			
1	Бег 30 м с низкого старта (с)	5,1	
2	Челночный бег 3x10 м (с)	8-9	
3	Прыжок в длину с места (см)	170-190	
4	Отжимания в упоре лежа (раз)	35	40
5	Подтягивания на перекладине	7	9
6	Подъём туловища (20с, раз)	22	25
СФП			
7	Статика боковой/прямой удары ногами выше пояса (с)	50/30	60/45
8	Удары ногами с разворотом по щиту за 10 сек (раз)	10	12
ТТП			
9	Квалификационный норматив	до 4 гыпа	до 2 гыпа

Техническое содержание

І этап

Первая ученическая ступень 10 гып (белый пояс)

Первая обучающая ступень предназначена для начинающих.

Рекомендуемый возраст для сдачи экзамена на этот пояс – 6 лет.

Включенные для изучения технические действия наименее травмоопасные с биомеханической точки зрения. Особое внимание на этой ступени следует уделить формированию базовых понятий: стойки, перемещения, принципы выполнения тех или иных технических действий. Правильно сформированные на начальном этапе эти понятия дадут возможность в дальнейшем легче конструировать и обновлять индивидуальный комплекс технических действий, применяемый на соревнованиях, а так же помогут юным спортсменам в будущем легче обучаться, усваивать опыт других спортсменов и тренеров.

С целью практического освоения содержания базовых понятий в тренировочный процесс следует включать специальные задания, подвижные и спортивные игры. Применение игрового метода в подготовке спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям, смягчают воздействие тренировочных нагрузок, создают необходимые условия для развития координационных способностей.

Задачи первой ступени (10 гып, белый пояс)

1. Освоить подготовительные действия, куда входят общеразвивающие, акробатические упражнения, действия связанные с ритуалами.
2. Сформировать базовые понятия: стойки, взаиморасположение и передвижения, основные принципы выполнения технических действий.
3. Изучить 6 элементов работы ногами, 2 элемента работы руками, 2 блока.
4. Ознакомиться с основными правилами и оценками технических действий.

Содержание

1. История тхэквондо и основные отличия от других видов единоборств.
2. Основные команды.
3. Завязывание пояса.
4. Ритуал. Этикет.
5. Стойки:
Классические: стойка готовности (нарани соги), стойка всадника (анун соги), шагающая стойка (гунун соги);
Спарринговая стойка.
6. Перемещения:
Классические: в стойке всадника (анун соги), в шагающей стойке (гунун соги);
Спарринговые: подшаг и зашаг, шаг (вперед и назад), смена стойки.
7. Элементы работы ногами.
Махи ногами вперед (ап ча олиги) передней и задней ногой, удар ногой вперед (ап чаги), выносы колена передней и задней ног со скольжением вперед и назад, боковой удар ногой лежа (юп чаги), мах ногой назад и в сторону.
8. Элементы работы руками.
Классические: удар рукой вперед (ап джумок хируги) из классических стоек.
Спарринговые:
а) прямой удар рукой:
- из фронтальной стойки на месте и в движении;
- из спарринговой стойки на месте и в движении;
9. Защитные действия.
Классические: средний блок внутренней частью предплечья наружу (ан пальмок каунде маки), нижний блок внешней частью предплечья (бакат пальмок наджунде маки), верхний блок (чуке маки), двойной предохраняющий блок (пальмок деби маки).

10. Взаимодействие.

Классические:

- из стойки всадника первый номер удар рукой вперед, второй – удар рукой вперед;

- из стойки всадника первый номер удар рукой вперед, второй – блок средний уровень;

- из стойки всадника первый номер удар рукой вперед в нижний уровень, второй – блок нижний уровень;

- из стойки всадника первый номер удар рукой вперед в верхний уровень, второй – блок верхний уровень.

Спарринговые:

- передвижения в парах по линии зашаг и подшаг и смена стойки;

- пинг-понг (попеременные движения партеров, началом действия в которых для одного является окончание действия другого) с выносом колена передней (задней) ноги на удар ногой вперед; махом передней (задней ногой) на месте.

Вторая ученическая ступень 9 гып (белый пояс с желтой полосой)

Рекомендуемый возраст занятий на второй обучающей ступени – 7 лет.

На этой ступени предлагается освоение новых классических стоек, изучение первого формального комплекса Чон Джи, освоение новых элементов работы руками и ногами.

Рассмотрены новые виды перемещений и защитных действий, а так же закрепляется ранее пройденный материал.

Взаимодействие двух партнеров на этом этапе начинает выполняться не на месте, а в движении вперед и назад, что закладывает основы таких понятий как сокращение и разрыв дистанции.

Задачи

1. Изучить новую классическую стойку.
2. Изучить новый формальный комплекс.
3. Изучить 5 элементов работы ногами.
4. Изучить комбинации из 2х-3х ударов руками.
5. Изучить один вид защиты от прямых ударов руками.
6. Изучить новые термины тхэквондо.
7. Совершенствование ранее изученных передвижений.

Содержание

1. Термины доджан и доянг, цвета поясов.
2. Формальный комплекс Чон Джи.

3. Классическая стойка ниунца соги (задняя стойка).

4. Элементы работы ногами.

Мах задней ногой в прыжке вперед (ап ча олиги), мах передней и задней ногой в прыжке «ножницы», мах передней ногой вперед с зашагом, удар ногой по дуге (долио чаги), боковой удар (юп чаги), удар ногой сверху (нерио чаги).

5. Элементы работы руками.

Комбинации из ударов руками:

Классические:

- из стойки всадника серии из 2х и 3х прямых ударов руками;
- из стойки всадника выполнение комбинаций нижний блок + прямой удар рукой;
- из стойки всадника выполнение комбинации средний блок + прямой удар рукой;
- из стойки всадника выполнение комбинации нижний + верхний блок;
- из шагающей стойки выполнение на месте серии из 2х-3х прямых ударов руками.

Спарринговые.

Из спарринговой стойки выполнение серии прямых ударов передней (п) и задней (з) рукой:

- п-з;
- п-п;
- з-з;
- п-п-з;
- п-з-п.

6. Перемещения.

Классические: в ниунца соги, комбинация.

Спарринговые: повторение ранее изученных перемещений, перемещение с шагом вперед и назад с прямыми ударами рук.

7. Защитные действия.

Классические: пальмок деби маки (двойной предохраняющий блок) в стойке ниунца соги.

Спарринговые: уклон из фронтальной стойки.

8. Взаимодействие.

Классические:

- из стойки шагающей стойки с передвижением первый номер выполняет удар рукой вперед, второй – блок средний уровень;
- из шагающей стойки с передвижением первый номер выполняет удар ногой вперед, второй – нижний блок;

- первый номер из шагающей стойки выполняет прямой удар вперед, второй – в задней стойке двойной предохраняющей блок.

Спарринговые:

- наступление и уход на шаг;
- пинг-понг мах задней ногой, мах передней ногой с зашагом;
- уклоны во фронтальной стойке от ударов руками.

Третья ученическая ступень 8 гып (желтый пояс)

Рекомендуемый возраст занятий на третьей обучающей ступени - 8 лет.

На этой ступени предлагается освоение новых классических и спарринговых технических действий, перемещений.

В разделе базовых понятий идет повторение и совершенствование предыдущих, а так же рассматривается соревновательная терминология.

Продолжается совершенствование выполнения классических технических действий на месте в передвижении.

В отработке перемещений с ударами ног добавляется такое понятие как скольжение.

Вводятся в работе ногами понятия классического и спаррингового выполнения ударов.

Кроме того, в работе ногами начинается отработка элементов с разворотом на месте.

Руками вводится такое защитное действие, как накладка.

В разделе перемещения работа ведется внедрение комбинаций из ранее изученных видов перемещения.

Задачи третьей ступени

1. Изучить новый формальный комплекс Дан Гун.
2. Изучить 6 новых элементов работы ногами.
3. Изучить новые судейские термины.
4. Изучить новые элементы работы руками.
5. Изучить накладки защитные действия.
6. Изучить новые перемещения.

Содержание

1. Соревновательная терминология.
2. Формальный комплекс Дан Гунн.
3. Элементы работы ногами.

Классические (с остановкой):

- боковой удар ногой (юп чаги) с рукой;
- удар ногой по дуге (долио чаги) под 45 градусов к линии атаки;

Спарринговые:

- мах ногой с разворотом;
- обратный удар ногой по дуге (горо долио чаги);
- двойной удар ногой по дуге (долио чаги);
- боковой удар с разворотом (торо юп чаги).

4. Элементы работы руками.

Классические:

- удар ребром ладони наружу и вовнутрь (сонкаль ануоро и бакуро териге);
- проникающий удар кончиками пальцев вперед (сунн сонкут тулки).

В спарринговом разделе на этой ступени закрепляются ранее изученные комбинации руками.

5. Комбинации.

- мах задней ногой вперед + прямые удары руками п-з;
- круговой удар передней ногой + прямые удары руками з-п (спарринговая комбинация № 1);
- прямые удары руками п-з-п + круговой удар задней ногой (Спарринговая комбинация № 2).

6. Защитные действия.

Классические:

- двойной блок ребром ладони (сан сонкаль маки);
- нижний блок ребром ладони (наджунде сонкаль маки);

Спарринговые:

- накладка рукой верхний, средний и нижний уровень.

7. Перемещения.

Классические:

- в задней стойке с ударом ребром ладони;
- в шагающей стойке с проникающим ударом кончиками пальцев;
- комбинация.

Спарринговые:

- комбинации прямых ударов руками (с шажками).

Скольжения вперед, назад и в сторону с:

- махом ноги вперед (передней/ задней);
- круговым ударом (передней/ задней);
- ударом ногой сверху вниз (передней/ задней).

8. Взаимодействие.

Классические: построение комбинаций из ранее изученных передвижений для трехшагового, двухшагового и одношагового спаррингов.

Спарринговые:

- уклоны в спарринговой стойке от ударов руками;
- защита-накладка от ударов руками;
- защита-накладка от кругового удара ногой (на месте);
- пинг-понг скольжение в сторону (вперед) с махом ногой вперед;
- пинг-понг скольжение в сторону (вперед) с круговым ударом ноги;
- скольжение в сторону комбинация № 1;
- защита-накладка от кругового удара ногой и выполнение спарринговой комбинации № 2.

II этап

Четвертая ученическая ступень 7 гып (желтый пояс с зеленой полосой)

Рекомендуемый возраст занятий на третьей ступени – 8 лет.

На этой ступени предполагается дальнейшее освоение классических и спарринговых технических действий.

В разделе базовых понятий идет повторение и совершенствование предыдущих.

Продолжается совершенствование перемещений и защит, вводится такой элемент, как подскок.

Кроме того, вводится новые группы элементов работы руками (в прыжке) и ногами (фехтовка).

При работе руками вводится такой элемент, как удары с уходом в сторону и удары в подскоке вперед (назад).

В соответствии с новым и изученным ранее материалом начинается построение более сложных спарринговых комбинаций.

Техника выполнения формальных комплексов на этой ступени более сложная, т.к. добавляются удары ногами, что требует уделить больше внимания классическим перемещениям, особенно с ударами ног.

В разделе взаимодействие вводятся базовые понятия – защита и контратака.

Контратака рассматривается как действие бойца на атакующее действие соперника.

Рассматриваются основные способы выполнения контратакующих действий:

- блокированием на месте (основы были даны предыдущем разделе);

- опережением на встречу.

Вводится практический материал для освоения эти базовых понятий.

Предлагается освоить защитные действия от ранее изученных ударов и комбинаций руками и ногами.

Продолжена тема комбинаций и взаимосвязи рук и ног с ведением ударов ногами с разворотом, ударов руками в прыжке и с уклонами и уходами в сторону.

Задачи четвертой ступени

1. Изучить новый формальный комплекс Чи Сан.
2. Изучить 6 новых элементов работы ногами.
3. Изучить правила оценки технических действий в спаррингах.
4. Изучить новые элементы работы руками.
5. Изучить новые защитные действия от бокового и кругового ударов ногой.
6. Освоить новые комбинации перехода от работы руками на работу ногами.
7. Освоить завершение атаки (контратаки) разрывом дистанции.

Содержание

1. Правила оценки технических действий в спаррингах.
2. Формальный комплекс Чи Сан.
3. Элементы работы ногами:
Спарринговые:
 - удар ногой по обратной дуге с разворотом (торо горо долио чаги);
 - удар ногой по дуге в прыжке (твимио долио чаги);
 - боковой удар в прыжке (твимио юп чаги);
 - боковой удар с подскоком (ио юп чаги);
 - удар ногой по дуге с подскоком (ио долио чаги);
 - короткая фехтовка (среднее между боковым ударом и ударом ногой по дуге).
4. Элементы работы руками.
Классические:
 - удар тыльной стороной кулака наружу (дун джумок териги).Спарринговые:
 - боковые удары руками;
 - прямые удары руками в прыжке;
5. Защитные действия.
Классические:

- верхний блок предплечьем наружу (бакат пальмок нопунде маки);
- двойной раздвигающий блок предплечьями (бакат пальмок нопунде хечо маки).

Спарринговые:

- подставки руками;
- нырок.

6. Перемещения и комбинации в перемещении.

Перемещения.

Спарринговые:

- уход с шагом в сторону (с ударом и без);
- фехтовка;
- зашаг, подшаг, скольжение и подскок (с различными ударами и элементами работы ног и рук и без них).

Комбинации.

Классические:

- в шагающей стойке на месте верхний блок предплечьем наружу + прямой удар задней рукой на месте;
- экзаменационная комбинация №1;
- боковой удар ногой + выход в заднюю стойку с двойным предохраняющим блоком;
- в шагающей стойке двойной раздвигающий блок предплечьями + удар ногой вперед + связка ударов руками п-з;

Спарринговые:

- мах передней ногой + мах ногой с разворотом;
- мах ногой с разворотом + мах задней ногой;
- боковой удар ногой + боковой удар ногой с разворотом;
- удар передней ногой по дуге в корпус + тоже самое в голову;
- удары руками в прыжке
- фехтовка + боковой удар ногой + прямые удары руками п-з (спарринговая комбинация № 3);
- прямые удары рукой п-з + уклон + удар задней рукой.

7. Взаимодействие.

Классические: построение комбинаций из изученных передвижений для трехшагового, двухшагового и одношагового спаррингов.

Спарринговые.

Защита от бокового удара ногой:

- накладка передней рукой с уходом в сторону передней ноги;
- накладка передней рукой с уходом в сторону задней ноги (зацеп);

- накладка передней рукой на встречу + комбинация № 2 + разрыв дистанции;

- удар передней рукой на встречу в прыжке;

- удар ногой по дуге передней (задней) ногой со скольжением в сторону на встречу + спарринговая комбинация № 1 + разрыв дистанции.

Защита от удара ногой по дуге:

- удар рукой в прыжке;

- накладка передней рукой на встречу + комбинация № 2 + разрыв дистанции;

- боковой удар с разворотом на опережение.

Защита от прямого удара рукой:

- уклон;

- подставка;

- уход на один шаг в сторону.

- накладка.

Пятая ученическая ступень 6 гып (зеленый пояс)

Рекомендуемый возраст занятий на пятой обучающей ступени – 9 лет.

На этой ступени предлагается освоение новых классических и спарринговых технических действий, перемещений.

Следуя принципам постепенности, на этой ступени продолжается совершенствование ранее изученных действий.

Продолжается изучение и совершенствование классической техники тхэквондо.

Вводятся новые способы выполнения ранее изученных ударов ногами (выполнение со смещением в сторону для ударов с разворотом) и руками (удары руками в прыжке в сторону).

Продолжается изучением в разделе взаимодействие различных способов защит и контратак.

Продолжается тема комбинаций и взаимосвязи технических действий руками и ногами.

На этой ступени предлагается, чтобы начало движения задавал один из партнеров (первый номер). Эта одна из главных особенностей этой ступени.

Для реализации этой цели предлагается вводить и использовать задания, в которых первый номер, задавая движение и двигаясь вместе со вторым, выполняет технические действия после контратак тоже (например, удар ногой вперед).

При этом направления движений могут быть:

- вперед;
- назад;
- в сторону;
- по кругу.

Задачи пятой ступени

1. Изучить формальный комплекс До Сан.
2. Изучить 6 элементов работы ногами.
3. Изучить правила оценки технических действий в формальных комплексах.
4. Изучить новые классические элементы и способы перемещений с ними.
5. Освоить новые перемещения и комбинации ударов руками и ногами с использованием ранее изученных видов защит.
6. Освоить новые виды защит от технических действий, изученных ранее.

Содержание

1. Правила оценки технических действий в формальных комплексах.
2. Формальный комплекс До Сан.
3. Элементы работы ногами:
 - боковой удар ногой с разворотом в прыжке (твимио торо юп чаги);
 - обратный удар ногой по дуге с подскоком (ио горо долио чаги);
 - обратный удар (банде долио чаги);
 - удар ногой сверху с подскоком (ио нерио чаги);
 - удар ногой сверху с разворотом (торо нерио чаги);
 - мах ногой в прыжке на 360 градусов.
4. Классические элементы и передвижения с ними.
Стойки: на одной ноге (губурио соги), годжун соги.
Комбинации:
 - экзаменационная комбинация № 2;
 - первая комбинация из формального комплекса Вон Хье.Перемещения:
 - в шагающей стойке с проникающим ударом кончиками пальцев (гунун соги сун сонкут каунде тулки);
 - в шагающей стойке с блоком подхватом (гунун соги ан пальмок долимио маки);
 - в стойке на одной ноге (губурио соги) с боковым ударом (йоп чаги).

5. Спарринговые комбинации и перемещения.

Перемещения.

- фехтовка с ударом ногой по дуге;
- короткая фехтовка с добавлением бокового удара ногой на каждое третье движение;
- боковой удар ногой + боковой удар ногой с разворотом;
- боковой удар ногой с разворотом со скольжением в сторону и назад;
- смещение назад в сторону + прямой удар рукой в прыжке.

Комбинации.

Руками:

- прямые удары руками п-з с подскоком + нырок с отходом назад;
- прямые удары руками п-з с подскоком + уход с прямым ударом руки в сторону;
- прямой удар передней рукой с подскоком + подставка задней рукой + прямые удары руками п-з с уходом в сторону.

Ногами:

- фехтовка с движением вперед + боковой удар + боковой удар ногой с разворотом в отходе;
- боковой удар ногой с разворотом + удар этой же ногой сверху + удар второй ногой в отходе по дуге;

Смешанные:

- удар рукой в прыжке + удар передней ногой по дуге (спарринговая комбинация № 4);
- прямые удары руками п-з + боковой удар ногой с разворотом.

6. Взаимодействие.

Классические: построение комбинаций из изученных передвижений для трехшагового, двухшагового и одношагового спаррингов.

Спарринговые.

Защита.

От прямого удара рукой:

- уход в сторону;
- удар рукой в прыжке.

От бокового удара рукой:

- нырок;
- уход.

От бокового удара ногой:

- блок крестом;
- зацеп;
- накладка;

- уходы.

От удара ногой по дуге:

- блок крестом;

- накладка;

- уход.

Контратаки.

Опережением.

От бокового и кругового удара ногой:

- боковой и круговой удар ногой на опережение;

- удар ногой по дуге в скольжении в сторону;

- боковой удар с разворотом в скольжении в сторону;

- удар рукой в прыжке;

- спарринговая комбинация № 2 с подскоком.

От прямого удара рукой:

- прямой удар рукой с уклоном;

- прямой удар рукой с уходом.

От бокового удара рукой:

- удар рукой на встречу с нырком или уклоном.

Блокированием.

От бокового и кругового удара ногой:

- блок крестом + удар ногой с разворотом или спарринговая комбинация № 2;

- накладка + спарринговая комбинация № 2;

С использованием движения.

От бокового и кругового удара ногой:

- зацеп + спарринговая комбинация № 2.

Шестая ученическая ступень 5 гып (зеленый пояс с синей полосой)

Рекомендуемый возраст занятий на шестой обучающей ступени – 10 лет.

На этой ступени предлагается освоение новых классических и спарринговых технических действий, перемещений.

Совершенствуется техника выполнения формальных комплексов.

Введен новый раздел – удары ногами в прыжке с разворотом.

Следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, продолжается совершенствование технических действий изученных на предыдущей ступени.

Продолжается изучение разделов защита и контратака, осваивается практический материал этих понятий.

Продолжена тема комбинаций и взаимосвязи технических действий руками и ногами.

На шестой ступени, как и на предыдущей, предлагается выполнять технические действия в движении с партнером, характер движения создает первый номер. Спортсмену необходимо учиться самому создавать и использовать благоприятные условия для проведения технических действий.

Впервые вводится принцип использования реакции партнера.

Задачи шестой ступени

1. Изучить новый формальный комплекс Вон Хье.
2. Изучить жесты рефери.
3. Изучить 7 элементов работы ногами.
4. Освоить защиты и контратаки от двух ударов ногами.
5. Освоить новые комбинации ударов руками и ногами.

Содержание

1. Формальный комплекс Вон Хье.
2. Жесты рефери.
3. Элементы работы ногами:
 - круговой удар ногой с разворотом (торо долио чаги);
 - обратный удар ногой с разворотом (торо банде долио чаги);
 - круговой удар ногой в прыжке (твимио долио чаги);
 - удар ногой обратный круговому в прыжке (твимио горо долио чаги);
 - удар ногой сверху в прыжке (твимио нэрио чаги);
 - круговой удар ногой в прыжке на 360 градусов (твимио долио чаги на 360 градусов).
4. Классические элементы и перемещения.
Стойки: стойка со скрещенными ногами (киоча соги).
Защитные действия:
 - блок против палки (дигудча маки);
 - блок накладка (сонбадак гельче каунде маки).Комбинации ногами:
 - боковой удар ногой + круговой с фиксацией;
 - три круговых удара ногой (третий с фиксацией);
 - два круговых удара ногой + боковой удар ногой с фиксацией.Перемещения:

- экзаменационная комбинация № 3;
- сан пальмок маки ниунца соги + горо долио чаги передней ногой + ап джумок хируги задней рукой в гунун соги.

5. Спарринговые комбинации и перемещения.

Перемещения.

- короткая фехтовка с добавлением удара ногой сверху на каждое третье движение;
- короткая фехтовка в стороны;
- все изученные удары ногами в скольжении и в подскоке;
- боковой удар ногой с разворотом и удар ногой с разворотом обратный круговому со скольжением в сторону и назад;
- смещение назад в сторону + прямой удар рукой в прыжке.

Комбинации.

Руками:

- прямые удары руками п-з с подскоком + нырок с отходом назад + прямые удары руками п-з с подскоком;
- прямой удар рукой вперед + прямой удар с уклоном + прямые удары руками п-з с уходом в сторону;
- прямой передней рукой + боковой задней + удар рукой снизу передней.

Ногами:

- фехтовка с движением вперед + круговой удар задней ногой + обратный удар по дуге с разворотом в отходе;
- боковой удар ногой с разворотом + круговой удар задней ногой + обратный круговой удар с разворотом в отходе;

Смешанные:

- удар рукой в прыжке + круговой удар передней ногой (спарринговая комбинация № 4) + обратный круговой удар ногой с разворотом;
- прямые удары руками п-з + боковой удар ногой с разворотом в отходе.

7. Взаимодействие.

Классические: построение комбинаций из изученных передвижений для трехшагового, двухшагового и одношагового спаррингов.

Спарринговые.

Защита.

От прямого удара рукой:

- уход в сторону;
- удар рукой в прыжке.

От бокового удара рукой:

- нырок;
- уход.

От бокового удара ногой:

- блок крестом;
- зацеп;
- накладка;
- уходы.

От удара ногой по дуге:

- блок крестом;
- накладка;
- уход полукругом.

От удара ногой сверху:

- блок вытянутой рукой вверх.

Контратаки.

Опережением.

От бокового и кругового удара ногой:

- боковой и круговой удар ногой на опережение;
- удар ногой по дуге со скольжением в сторону;
- боковой удар с разворотом со скольжением в сторону;
- удар рукой в прыжке;
- Спарринговая комбинация № 2 с подскоком.

От прямого удара рукой:

- прямой удар рукой с уклоном;
- прямой удар рукой с уходом.

От бокового удара рукой:

- удар рукой на встречу с нырком или уклоном.

Блокированием.

От бокового и кругового удара ногой:

- блок крестом + удар ногой с разворотом или спарринговая комбинация № 2;
- накладка + спарринговая комбинация № 2;

От удара ногой сверху:

- блокирование прямой рукой + спарринговая комбинация № 1.

С использованием движения.

От бокового и кругового удара ногой:

- зацеп + спарринговая комбинация № 2;
- зацеп + уход по кругу + спарринговая комбинация № 4.

III этап

Седьмая ученическая ступень 4 гып (синий пояс)

Рекомендуемый возраст занятий на седьмой обучающей ступени – 10 лет.

На этой ступени предлагается освоение новых классических и спарринговых технических действий, перемещений.

Совершенствуется техника выполнения формальных комплексов.

Введен новый раздел – удары ногами в прыжке с разворотом на 360 градусов.

Следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, продолжается совершенствование технических действий изученных на предыдущей ступени.

Продолжается изучение разделов защита и контратака, осваивается практический материал этих понятий.

Продолжена тема комбинаций и взаимосвязи технических действий руками и ногами.

На седьмой ступени, как и на предыдущей, предлагается выполнять технические действия в движении с партнером.

Продолжается использование принципа анализа реакции партнера на действие.

Задачи седьмой ступени

1. Изучить формальный комплекс Дхан Гун.
2. Изучить 4 элемента работы ногами.
3. Освоить защиты от технических действий изученных ранее.
4. Освоить новые комбинации ударов руками и ногами.

Содержание

1. Формальный комплекс Дхан Гунн.
2. Элементы работы ногами:
 - удар ногой в прыжке сверху на 360 градусов (твимио нерио чаги на 360 градусов);
 - обратный круговой удар ногой с разворотом в прыжке на 360 градусов (твимио торо горо долио чаги на 360 градусов);
 - боковой удар с разворотом в прыжке на 360 градусов (твимио торо юп чаги на 360 градусов);
 - обратный удар ногой с разворотом.

3. Классические элементы и перемещения.

Защитные действия:

- блок подбив (сонбадак нуле маки);
- двойной давящий блок (сонбадак оле маки);
- блок скрещенными кулаками (киоча джумок маки).

Комбинации ногами:

- обратный удар ногой с разворотом (с остановкой) + круговой удар ногой (с остановкой);
- три круговых удара ногой (третий с фиксацией) + боковой удар ногой (с остановкой);
- обратный удар ногой с разворотом + удар ногой сверху;
- боковой удар ногой с разворотом + боковой удар ногой (все остановками).

Перемещения:

- экзаменационная комбинация № 4.

4. Спарринговые комбинации и перемещения.

Перемещения.

Во все перемещения добавляется предварительное обманное движение скольжением вперед-назад.

- короткая фехтовка с добавлением удара ногой сверху на каждое третье движение;
- короткая фехтовка в стороны;
- все изученные удары ногами в скольжении и в подскоке;
- боковой удар ногой с разворотом и удар ногой с разворотом обратный круговому со скольжением в сторону и назад;
- смещение назад в сторону + прямой удар рукой в прыжке;
- двойки с ударами ног.

Комбинации.

Ногами:

- круговой удар передней ногой + круговой удар с разворотом на 360 градусов + обратный круговой удар с разворотом;
- боковой удар ногой с разворотом + боковой удар ногой с разворотом на 360 градусов;

Смешанные:

- скольжение вперед назад + комбинации изученные ранее.

5. Взаимодействие.

Классические: построение комбинаций из изученных передвижений для трехшагового, двухшагового и одношагового спаррингов.

Спарринговые.

Защита.

От прямого удара рукой:

- уход в сторону;
- удар рукой в прыжке.

От бокового удара рукой:

- нырок;
- уход.

От бокового удара ногой:

- блок крестом;
- зацеп;
- накладка;
- уходы.

От удара ногой по дуге:

- блок крестом;
- накладка;
- уход полукругом.

От удара ногой сверху:

- блок вытянутой рукой вверх.

Контратаки.

Второй номер провоцирует все время первого сокращением дистанции, после выполнения контратаке, разрывает дистанцию.

Опережением.

От бокового и кругового удара ногой:

- боковой и круговой удар ногой на опережение;
- удар ногой по дуге со скольжением в сторону + спарринговая комбинация № 2;

- боковой удар с разворотом со скольжением в сторону в прыжке;

- удар рукой в прыжке + комбинация № 1;
- спарринговая комбинация № 2 с подскоком.

От прямого удара рукой:

- прямой удар рукой с уклоном;
- прямой удар рукой с уходом.

От бокового удара рукой:

- удар рукой на встречу с нырком или уклоном.

От удара рукой в прыжке:

- боковой, круговой и удар ногой сверху.

Блокированием.

От бокового и кругового удара ногой:

- блок крестом + удар ногой с разворотом или спарринговая комбинация № 2;

- накладка + спарринговая комбинация № 2;

От удара ногой сверху:

- блокирование прямой рукой + спарринговая комбинация № 1.

С использованием движения.

От бокового и кругового удара ногой:

- зацеп + спарринговая комбинация № 2;

- зацеп + уход по кругу + спарринговая комбинация № 4;

- зацеп + удар ногой сверху.

Восьмая ученическая ступень 3 гып (синий пояс с красной полосой)

Рекомендуемый возраст занятий на восьмой обучающей ступени – 11 лет.

На этой ступени предлагается освоение новых классических и спарринговых технических действий, перемещений.

Совершенствуется техника выполнения формальных комплексов.

Следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, продолжается совершенствование технических действий изученных на предыдущей ступени.

Продолжается изучение разделов защита и контратака, осваивается практический материал этих понятий.

Продолжена тема комбинаций и взаимосвязи технических действий руками и ногами.

На восьмой ступени, как и на предыдущей, предлагается выполнять технические действия в движении с партнером.

Продолжается использование принципа анализа реакции партнера на действие.

Задачи восьмой ступени

1. Изучить новый формальный комплекс Юль Гок.
2. Изучить 3 элемента работы ногами.
3. Освоить новые комбинации.
4. Освоить защиты и контратаки от технических действий изученных ранее.

1. Формальный комплекс Юль Гок.

2. Элементы работы ногами:

- удар ногой наружу (битуро чаги);

- удар ногой внутренней и внешней частью стопы (ануро и бакуро сево чаги);

- обратный круговой удар на 360 градусов в прыжке (твимио торо горо долио чаги на 360 градусов).

3. Классические элементы и перемещения.

Комбинации ногами:

- обратный удар ногой с разворотом (с остановкой) + двойной круговой удар ногой (с остановкой) + боковой удар ногой (с остановкой);

- три круговых удара ногой (третий с фиксацией) + боковой удар ногой (с остановкой) + боковой удар ногой с разворотом с остановкой;

- обратный удар ногой с разворотом + удар ногой сверху + боковой;

- боковой удар ногой с разворотом в прыжке (с остановкой) + двойной боковой удар ногой (второй с остановкой).

Перемещения:

- тренировочные комбинации из формальных комплексов на предыдущие ступени и на 2 гып;

- экзаменационная комбинация № 5.

4. Спарринговые комбинации и перемещения.

Перемещения.

К перемещениям, описанным в предыдущих разделах, добавляются:

- фехтовка обратный удар по дуге + удар по дуге;

- фехтовка короткий боковой удар + удар ногой сверху;

- боковой удар ногой с разворотом + боковой удар той же ногой (без постановки);

- все изученные удары ногами с уходом в сторону.

Комбинации.

Ногами:

- круговой удар ногой (постановка ноги назад) + боковой удар с разворотом той же ногой;

- комбинации ударов ногами с разворотом во вращении в разные стороны.

Смешанные:

Различные комбинации для ближнего боя на базе следующей:

- прямые удары рукой п-з-п + круговой удар задней ногой средний уровень (постановка ноги назад) + прямые удары рукой з-п + круговой удар передней ногой в верхний уровень.

5. Взаимодействие.

Классические: построение комбинаций из изученных передвижений для трехшагового, двухшагового и одношагового спаррингов.

Спарринговые.

Защита.

Продолжение совершенствования ранее изученного материала и работа на комбинации типа:

От прямого удара рукой (п-з):

- уклон + уход в сторону;
- уход + уклон.

От комбинации прямой + боковой удары рукой:

- уклон + нырок;
- уход.

От комбинации боковой удар ногой + боковой удар ногой с разворотом:

- блок крестом + зацеп;
- зацеп + уход в сторону;

От комбинации круговой удар + круговой удар:

- крест + крест;
- накладка + зацеп;

Контратаки.

Первый номер все атаки выполняет в виде комбинаций ударов.

Опережением.

От комбинаций ударов ногами (2 удара), заканчивающимися круговым или боковым ударом, причем второй номер от первого технического действия выполняет уход, а опережение на второе (комбинации строятся на базе ранее изученного материала)

От прямого удара рукой (п-з):

- уход + уклон с прямым ударом.

От комбинации прямой + боковой удары рукой:

- уход + нырок с боковым ударом.

Блокированием.

От бокового удара ногой блокирование плечом (поддевание).

Девятая ученическая ступень 2 гыш (красный пояс)

Рекомендуемый возраст занятий на девятой обучающей ступени – 12 лет.

На этой ступени предлагается освоение новых классических и спарринговых технических действий и перемещений.

Совершенствуется техника выполнения формальных комплексов.

Следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, продолжается совершенствование технических действий, комбинаций и связок изученных на предыдущей ступени.

Продолжается изучение и совершенствование разделов защита и контратака, осваивается практический материал этих понятий.

Предлагается освоить новые защитные действия у технических действий ногами, разученных ранее, такие, как «контрудары под ногу», а также удары руками в прыжке в сторону.

В работе с партнером вводится понятие «второй темп». На этой ступени, как и на предыдущих, спортсмен учится создавать и использовать благоприятные моменты для проведения технических действий и их комбинаций и связок.

Предлагается освоить основные принципы передвижения на площадке.

Предложено самостоятельное составление комбинаций из изученных ранее технических действий с учетом принципов построения комбинаций.

Задачи девятой ступени

1. Изучить формальные комплексы Джан Гунн и Той Ге.
2. Изучить использование основных контрударов «под ногу».
3. Освоить комбинации с использованием боковых ударов в прыжке ногами на 360 градусов.
4. Освоить действия в центре и на крае площадке.

Содержание

1. Формальные комплексы Джан Гунн и Той Ге.
2. Классические элементы и перемещения.

Основные комбинации из формальных комплексов на 2 и 1 гып, экзаменационная комбинация № 6.

В разделе комбинаций ногами закрепляется ранее изученный материал.

3. Спарринговые комбинации и перемещения.
Перемещения.

- короткая фехтовка ногой + боковой удар ногой с разворотом на 360 градусов;

- все виды фехтовок изученных ранее.

Комбинации.

Ногами:

- построение комбинаций с боковыми ударами ногами в прыжке с разворотом на 360 градусов и уходами на шаг со сменой стойки (например, шаг назад со сменой стойки + боковой удар ногой с разворотом + боковой удар с разворотом на 360 градусов + боковой удар с разворотом).

- построение комбинаций с использованием круговых ударов ногами в прыжке на 360 градусов и без прыжка (например, круговой удар ногой в прыжке на 360 градусов + круговой удар в прыжке другой ногой).

Смешанные.

Построение комбинаций из 7 ударов ногами и руками подряд (например: прямые руками п-з-п + круговой удар задней ногой в средний уровень + прямые руками з-п + круговой удар передней ногой в верхний уровень).

4. Взаимодействие.

Классические: построение комбинаций из изученных технических действий формальных комплексов на 2 гып для трехшагового, двухшагового и одношагового спаррингов.

Спарринговые.

Повторение ранее изученных видов защит.

От бокового удара ногой.

- блок плечом;

- уклон назад.

Контратаки.

Первый номер после контратаки второго атакует повторно, второй выполняет защиту + контратаку + уход (второй темп).

Опережением.

От бокового и кругового удара ногой:

- круговой удар ногой «под ногу»;

- обратный круговой удар ногой «под ногу»;

- обратный круговой удар ногой с разворотом «под ногу».

Работа на площадке:

- от центра;

- от края.

Условия реализации программы.

Специализированный зал для тхэквондо (ГТФ) представляет собой помещение, площадь которого рассчитывается по формуле $S = 4 N (м^2)$, где N – количество занимающихся человек в группе. Высота потолков должна быть не менее 3х метров.

Перечень рекомендуемого оборудования для занятий в группе 15-20 человек:

1. Лапы – 10 пар.
2. Ракетки – 10 пар.
3. Гимнастические стенки.
4. Гимнастические скамейки.

Помимо зала в месте проведения занятий должны быть вспомогательные помещения:

1. Комнаты для переодевания мужская и женская.

Список литературы

1. Бокс: Учебник для институтов физ. культуры/ Под общей ред. И. П. Дегтярева. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.
2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ А. О. Акопян и др. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 72 с.
3. Годик М. А.. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
4. Калашников Ю. Б., Малков О. Б.. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Физкультура и Спорт. – 2009. – 160с.
5. Соколов И. С. Основы таэквон-до. – М.: «Советский спорт», 1994. - 256 с.
6. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ: сб. науч. ст./ Рос. Гос. Акад. Физ. культуры. – М., 2000. – 107с.
7. Шулика Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 800 с.