

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №320
Приморского района
Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБОУ школа №320
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ школа №320
Черноус И.Б.
Приказ № 204-Д
от «30» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной
направленности

«ТХЭКВОНДО»

Возраст учащихся: 7-14 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик: Малашенков Роман Владимирович
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная направленности.

Содержание данной программы для секции по тхэквондо составлено на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами в сфере образования и предусматривает базовый уровень освоения, техническую, тактическую, психологическую подготовку и учитывает возрастные особенности учащихся.

Адресат программы. Основной возраст детей, на которых рассчитана программа -7-14 лет. дети, имеющие спортивную подготовку по программам физкультурно-спортивной направленности. При формировании групп проводится входной контроль уровня физической подготовки по утверждённым нормативам, приведённым в программе. Обязателен также медицинский документ, допускающий ребёнка к занятиям спортом. Перевод на следующий год обучения проводится по итогам промежуточной аттестации.

Физическое здоровье детей должно НЕ иметь противопоказаний к занятиям физическими нагрузками, учащиеся должны относиться к основной группе здоровья с разрешением сдачи нормативов и тестов по избранному виду деятельности.

Актуальность. Тхэквондо – одновременно является как древним боевым искусством, так и относительно новой, современной системой. В контексте современных требований к увеличению часов для занятий детей физической культурой, учащиеся получают дополнительно общефизическую, специальную физическую, техническую и психологическую подготовку.

Тхэквондо – вид спортивного единоборства, с 2000 года включённый в официальную программу Олимпийских игр. Тхэквондо зародилось в середине 20-го столетия в Корее и, пройдя большой путь становления, распространилось по всему миру. Им занимаются на всех континентах: молодёжь и зрелые люди, мужчины и женщины. Общее количество занимающихся тхэквондо в мире превышает 40 млн. человек. В Россию тхэквондо пришло в конце 80-х гг. прошлого столетия. В настоящий момент российские тхэквондисты являются одними из сильнейших в мире.

В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 №678-р, на современном этапе содержание дополнительных образовательных программ ориентировано на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса. Актуальность программы заключается в наличии социального запроса на государственные секции тхэквондо по месту жительства, не направленные исключительно на формирование сборной страны, а ориентированные в большей степени на гармоничное физическое воспитание подрастающего поколения.

Отличительной особенностью данной программы является то, что на учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами тхэквондо, как вида спорта, но и с восточной культурой. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения в восточных и Российских школах тхэквондо.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники тхэквондо, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике). Это даёт возможность на базе обычной школы готовить детей достаточно высокого уровня в области данного спорта.

Уровень освоения программы

Базовый.

Объем и сроки освоения дополнительной образовательной программы.

Программа составлена в объеме **432 часа**, рассчитана на 3 года обучения по 144 часов для групп первого, второго и третьего года обучения. Сроки освоения данной программы предполагают проведение учебно-тренировочных занятий согласно расписанию отделения дополнительного образования, в течение всего учебного года и в каникулярное время (кроме новогодних праздников).

Цель формирование у детей и подростков потребности к самосовершенствованию, творческому развитию, приобщение к здоровому образу жизни, профессиональному самоопределению; развитие физических, нравственных способностей; формирование условий для достижения уровня спортивных успехов через обучение основам боевого искусства.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам техники тхэквондо;
- сформировать понятие об основных принципах тхэквондо;
- способствовать овладению тактикой.

Развивающие:

- развивать физические способности,
- укреплять здоровье;
- развивать мыслительные способности;
- подготовить юношей к службе в армии

Воспитательные:

- воспитывать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой;
- прививать здоровый образ жизни,
- сформировать условия для предупреждения вредных привычек и правонарушений;
- развивать психологическую готовность к жизни;
- воспитывать культуру взаимоотношений.

Спортивные задачи:

- отобрать талантливых воспитанников для последующей спортивной (соревновательной) деятельности.

Условия реализации программы

Дополнительная общеобразовательная **программа реализуется** на русском языке.

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие, относящиеся к основной медицинской группе и не имеющие никаких противопоказаний к занятию физическими упражнениями спортивной направленности, а также на основании базовых знаний и уровня подготовленности соответственно программе по физической культуре.

Условия формирования групп: группы одновозрастные, допускается набор учащихся старшей возрастной группы и имеющие начальный уровень подготовленности с определением в младшую группу. Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы или по норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15-20 человек; на 2-м году обучения – не менее 12-18 человек; на 3-м году обучения – не менее 12-18 человек.

При наличии высоких показателей физической подготовленности и способности к обучению воспитанник может быть зачислен сразу на 2-ой или 3-ий год обучения.

Образовательная программа «Тхэквондо» рассчитана на трёхгодичный курс обучения, при этом учащиеся могут по желанию завершить обучение в конце любого года с выбыванием из состава группы.

Первый год обучения соответственно программе проходят как этап начальной подготовки, второй, третий год обучения – тренировочный этап.

В соответствии с указанными нормами в группах обучения по программе «Тхэквондо» занятия проводятся:

1 год обучения – 4 часа в неделю по 2 часу на занятие (2 занятия в неделю).

2 год обучения – 4 часа в неделю по 2 часу на занятие (2 занятия в неделю).

3 год обучения – 4 часа в неделю по 2 часу на занятие (2 занятия в неделю).

Количество детей в группе соответственно формирующимся группам по возрастному критерию и уровню освоения программного материала.

Формы и виды занятий. Основная форма проведения занятий – учебно-тренировочная, с использованием фронтального, группового, поточного, а также игрового метода тренировки.

Режим. Занятия проводятся два раза в неделю по два часа (4) для группы первого, второго и третьего года обучения, в спортивном зале, в теплую и сухую погоду на школьной спортивной площадке. В ходе проведения тренировочного занятия, учащиеся могут находиться в классе или актовом зале, где есть материально-техническое оснащение для интерактивного обучения, а также в залах других образовательных учреждений разных районов Санкт-Петербурга в момент соревновательной деятельности.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	2 раза в неделю	4 часа	136 часов +8 часов (каникулы) (144)

Формы организации деятельности учащихся на занятии

фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков;

Материально-техническое обеспечение:

- Помещение спортзала;
- спортивный зал, оборудованный в соответствии с санитарными нормами: стол и скамейки для педагога и учащихся, шведские стенки, перекладины, маты, тренерская со шкафами и стеллажами для хранения учебной литературы и наглядных пособий, инвентарная;
- тренажёрный зал, оборудованный в соответствии с санитарными нормами, с необходимым комплектом сертифицированных тренажёров, для проведения занятий по физической подготовке
- Теннисные мячи – 20 шт;
- Защитная экипировка – 1 комплект;
- Лапы (ракетка) – 10 шт;
- Макивара – 10 шт;
- Набивные мячи – 10 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Маты – 10 шт;
- Гимнастическая стенка - 12 шт;
- Утяжелители - 15 пар.
- секундомеры;
- свистки;
- ручки, бумага;
- наглядные пособия (плакаты, стенды)

Для проведения занятий необходима форма занимающихся:

- Добок (тренировочная форма)
- Степки (обувь (по необходимости)
- Протектор (защита для тела (по необходимости)
- Шлем для головы (по необходимости)
- Бандаж (для низа живота)
- лапы-ракетки для отработки ударов руками и ногами;
- силовые лапы для отработки ударов руками и ногами;
- боксёрские лапы для отработки ударов руками;
- индивидуальное защитное снаряжение (накладки, перчатки, бандаж, жилеты, шлемы, капы);
- резиновые жгуты
- накладки для рук и ног

Медицинское оборудование:

- укомплектованная аптечка первой помощи

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты освоения программы дополнительного образования отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее
- многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, традиционных ценностей многонационального российского общества;
- формирование ответственного отношения к учению, способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, деятельности.

Метапредметные результаты освоения программы дополнительного образования характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты освоения образовательной программы характеризуют

- уровень сформированности у детей и подростков потребности к самосовершенствованию, творческому развитию, здоровому образу жизни, профессиональному самоопределению;
- развитие физических, нравственных способностей;
- формирование условий для достижения уровня спортивных успехов через обучение основам боевого искусства:
- владение техникой тхэквондо;
- владение понятиями об основных принципах тхэквондо;
- овладение тактикой тхэквондо;
- умение применять полученные навыки на практике в ходе соревнований по тхэквондо;
- достижение высоких спортивных результатов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программный материал для 1 года обучения

№ п/п	Наименование тем	всего	теория	практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие (теория и практика)	2	2	-	Входной контроль: сдача нормативов
2.	ОФП (теория и практика)	32	2	30	Зачёт силовых, скоростных, координационных навыков
3.	Базовая техническая подготовка (теория и практика)	48	2	46	Зачёт навыков самостраховки, стойки, ударов, блоков
4.	Комплексы формальных упражнений (ТУЛЬ) (теория и практика)	36	2	34	Педнаблюдения: техника туль
5.	Спарринговая подготовка (теория и практика)	22	1	21	Тренировочный спарринг, спарринг на аттестацию (на пояс), соревнования на различных уровнях
6.	Контрольное и итоговое занятие (практика)	4	-	4	Итоговый контроль. Диагностическая карта: контроль знаний в соответствии с программой.
	Итого:	144	9	135	

Программный материал для 2 года обучения

№ п/п	Наименование тем	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
-------	------------------	-------	--------	----------	----------------

1.	Вводное занятие (теория и практика)	2	2	-	Входной контроль: сдача нормативов
2.	ОФП (теория и практика)	32	2	30	Зачёт силовых, скоростных, координационных навыков
3.	СФП (теория и практика)	48	2	46	Зачёт спец. Технических действий
4.	Базовая техническая подготовка (теория и практика)	36	2	34	Зачёт навыков самостраховки, стойки, ударов, блоков
5.	Специальная техническая подготовка (МАСОГИ, ТУЛЬ)	22	1	21	Педнаблюдения: техника хъэнги и масоги
6.	Контрольное и итоговое занятие	4	-	4	Диагностическая карта: контроль знаний в соответствии с программой
	Итого:	144	9	135	

Программный материал для 3 года обучения

№ п/п	Наименование тем	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие (теория и практика)	2	2	-	Входной контроль: сдача нормативов
2.	ОФП (теория и практика)	32	2	30	Зачёт силовых, скоростных, координационных навыков
3.	Базовая техническая подготовка (теория и практика)	48	2	46	Зачёт-проверка на 5 ГЫЦ
4.	Специальная техническая подготовка (МАСОГИ, ТУЛЬ)	36	2	34	Соревнования на уровне федерации
5.	Спарринговая подготовка (теория и практика) - соревнования	22	1	21	Тренировочный спарринг, спарринг на аттестацию (на пояс) , соревнования на различных уровнях
6.	Контрольное и итоговое занятие	4	-	4	Диагностическая карта: контроль знаний в соответствии с программой
	Итого:	144	9	135	

Оценочные материалы.

В таблице приведены данные физической, технической и тактической подготовленности занимающихся, согласно возрастного критерия и уровня развития физических качеств, продолжительности обучения.

Таблица оценки результатов отжиманий, подтягиваний и приседаний

Ученическая степень	9-гyp	8-гyp	7-гyp	6-гyp	5-гyp	4-гyp	3-гyp	2-гyp	1-гyp
Отжимание от пола	15	20	25	30	40	50	60	70	80
Подтягивание на перекладине	2	3	5	6	8	9	12	15	>15
Приседание за 2 мин.	30 - б/у врем	40 - б/у	60	80	100	110	115	120	120

Таблица оценки результатов челночного бега 4x9 м (сек.)

Возраст	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	Средний	Выше среднего	Высокий	Средний	Выше среднего	Высокий
7	13,0-12,5	12,4-11,6	11,5 и выше	13,2-12,6	12,5-12,2	12,1 и выше
8	12,3-11,9	11,8-11,2	11,1 «-»	12,9-12,2	12,1-11,9	11,8 «-»
9	12,0-11,6	11,5-11,0	10,9 «-»	12,5-11,6	11,5-11,2	11,1 «-»
10	11,6-11,1	11,0-10,4	10,3 «-»	12,1-11,4	11,3-10,9	10,8 «-»
11	11,2-10,7	10,6-10,1	10,0 «-»	11,5-10,9	10,8-10,6	10,5 «-»
12	10,7-10,4	10,3-9,9	9,8 «-»	11,3-10,8	10,7-10,5	10,4 «-»
13	10,3-10,1	10,0-9,6	9,5 «-»	11,1-10,6	10,5-10,3	10,2 «-»
14	10,0-9,7	9,6-9,2	9,1 «-»	11,2-10,6	10,5-10,2	10,1 «-»
15	9,8-9,5	9,4-9,1	9,0 «-»	11,0-10,7	10,6-10,1	10,0 «-»
16	9,5-9,2	9,1-8,8	8,7 «-»	10,9-10,5	10,4-10,2	10,1 «-»
17	9,5-9,2	9,1-8,8	8,7 «-»	10,8-10,4	10,3-10,1	10,0 «-»

Таблица оценки результатов прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)

Возраст	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	Средний	Выше среднего	Высокий	Средний	Выше среднего	Высокий
7	10	20	40	20	30	50

8	20	30	50	30	40	60
9	30	40	70	40	50	80
10	40	50	80	50	60	90
11	70	80	90	90	100	110
12	85	95	105	95	105	115
13	90	100	110	100	110	120
14	95	105	115	105	115	125
15	100	110	120	110	120	130
16	105	115	125	115	125	135
17	110	120	130	120	130	140

Таблица оценки результатов подъёма туловища из положения лёжа, ноги согнуты, руки за головой за 1 мин. (раз)

Возраст	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	Средний	Выше среднего	Высокий	Средний	Выше среднего	Высокий
7	26-30	31-35	36 и выше	25-29	30-33	34 и выше
8	30-34	35-39	40 -« -	30-32	33-37	38 -«-
9	31-34	35-40	41- «-	31-34	35-38	39- «-
10	34-39	40-44	45 - «-	32-34	35-39	40 -«-
11	36-39	40-46	47 -«-	33-36	37-41	42 -«-
12	39-43	44-49	50 - « -	36-39	40-44	45 -«-
13	41-45	46-52	53 - « -	38-41	42-45	46 - «-
14	44-48	49-55	56 -« -	39-41	42-46	47 -«-
15	44-49	50-56	57 -«-	37-40	41-47	48 -«-
16	44-47	48-55	56 -«-	36-39	40-44	45 - « -
17	45-50	51-57	58 - «-	37-40	41-44	45 - «-

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 1, 2 и 3-го года обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, проводится в сентябре учебного года по основным базовым нормативам общего физического развития учащихся.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программ более одного года), проводится в середине учебного года, декабрь месяц.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе, проводится в конце учебного года – май.

Аттестационная программа для прохождения ученических ступеней с присвоением поясов представлена в приложении 1.

Методические материалы.

Подготовка тхэквондиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технические приемы изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Методическое обеспечение программы

1. Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.
2. Обеспечение программы методическими видами продукции:
3. Аттестационная программа по каратэ-до шотокан (JKS);
4. правила соревнований по каратэ (WKF);
5. правила соревнований по каратэ (JKS).
6. Дидактический и лекционный материал:
7. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. — 304с.
8. Правила соревнований по каратэ (WKF, JKS, всестилевое тхэквондо);
9. Фунакоси Гитин Карате-до: мой способ жизни = Karate-Do, My Way of Life. — 2000 [Электронный ресурс] URL: <http://www.e-reading.link/book.php?book=60908>

Форма аттестации.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов. Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Диагностическая карта физических качеств
- Тесты теоретических знаний
- Аттестация технических знаний и навыков: открытые занятия, соревнования разного уровня
- Карты личных достижений учащихся
- Квалификационные документы

Список литературы:

Литература для учащихся:

1. Ингерлейб, М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей /М.Б. Ингерлейб// серия «Мастера боевых искусств» - Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 128 с.
2. Тарас, А.Е. Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада: Традиционные и современные единоборства Востока и Запада: энциклопедический справочник / А.Е. Тарас – Мн.: Харвест, 1996. – 640с.
3. Ким С.Х. Тхэквондо. - «Файр-Пресс», 1998.
4. Ким С.Х. Тхэквондо. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике. - «Феникс», 2003.

Литература для педагога:

1. Воробьев, В. Тхэквондо / В. Воробьев // Физическая культура в школе. – 1998. – №2. – с.48-50
2. Гил, К. Искусство тхэквондо. Три ступени. / К. Гил, Ч.Х. Ким; пер. с нем. – М.: Советский спорт, 1991, книги 1-3.
3. Гил, К. Таэквондо. Корейский боевой вид спорта / К. Гиль. – изд. испр. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 1998 – 224с.: ил.
4. Общая и спортивная психология: Учеб. для высш. физкульт. учеб. заведений. Ч2: Основы спортивной психологии / Сиб. гос. акад. физ. культуры. – Омск, 2000. – 191с.
5. Сафонкин, С.Н. Таэквондо / С.Н. Сафонкин; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф.Лесгафта. – СПб., 2001. – 181с.: ил.
6. Соколов И.С. Основы таэквондо. / И.С. Соколов – М.: Советский спорт, 1994. – 256с.: ил.
7. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с., ил.
8. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464с
9. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика [и др.]; - Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 800 с.: ил. 10. Чой, Хонг Хи. Таэквондо /Корейское национальное искусство самообороны): Энциклопедия: в 15-ти т. / Хонг Хи, Чой; Международная Федерация Таэквондо (ИТФ) – 5-е изд – Волгоград, 2000
10. Горбылев А.М. «Хиден» (1-8 вып.): научно-методический сборник. – «Горбылев А.М.», 2011.
11. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: ФиС, 1980.
12. Головихин Е.В., Степанов С.В. Организация и методика обучения в спортивных видах единоборств: Учебно-методическое пособие. – Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2005. – 69с.
13. Горбылев А.М. Хиден (1-8 вып.): научно-методический сборник. – «Горбылев А.М.», 2011.
14. Ильин Е.П. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. — М.: Просвещение, 1979.
15. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. — М.: АСТ, 1998

ЭОР

1. Видеокурс Ireno Fargas - PROGRAMA MUNDIAL DE ENTRENAMIENTO DE TAEKWONDO
2. Видеокурс Flexibilidad Taekwondo Espana
3. Видеокурс Lee KyuHyung - WTF Taekwondo Official Poomsae (Part I)