

**Частное учреждение общеобразовательная организация центр образования
«АСПЕКТ»**

ОБСУЖДЕНО И УТВЕРЖДЕНО:
Педагогическом советом
ЧУ ОО ЦО «АСПЕКТ»
от 28 августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом генерального директора
ЧУ ОО ЦО «АСПЕКТ»
Мельникова А.В.
№ 10-ЛА от «28» августа 2026 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ
к основной образовательной программе
начального общего образования

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
физкультурно-спортивной направленности
«Тхэквондо»
6-11 лет**

2026/2027 учебный год

Пояснительная записка

Направленность программы.

Программа внеурочной деятельности «Тхэквондо» имеет физкультурно-спортивную направленность, и призвана дать обучающимся основы знаний, навыки и умения по тхэквондо.

Программа спортивной подготовки по тхэквондо разработана в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (приказ Министерства спорта РФ от 5 ноября 2019 г. № 895) и учитывает положения Устава ЧУ ОО ЦО «АСПЕКТ».

Категория участников

Программа предназначена для занятий с обучающимися от 6 до 11 лет и рассчитана на 3 года обучения. Задания по программе построены с учётом интересов и возможностей обучающихся.

В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей.

Новизна:

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Тхэквондо — корейское боевое искусство, которому более 2000 лет. Основатель тхэквондо генерал Чой Хон Хи.

Характерные особенности тхэквондо — это тот факт, что 70% техники выполняется ногами. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» — нога, «квон» — кулак (рука), «до» — искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению Чой Хон Хи: «тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников».

Настоящая программа деятельности для ЧУ ОО ЦО «АСПЕКТ» непосредственно связана с развитием ТХЭКВОНДО (ИТФ) как вида спорта, имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками и взрослыми спортсменами

Актуальность:

Выбор - тхэквондо – определился возрастающей популярностью этого вида спорта в нашей стране. Федерацией регулярно проводятся региональные и международные инструкторские и судейские семинары. В 2008 году в Москве состоялся очередной крупный международный семинар под руководством Старшего Мастера Ли Ен Сока. В 2012 году — Международный Судейский Семинар под руководством Старшего Мастера Майкла Прювита, Президента Европейской Федерации тхэквондо ИТФ (ЕИТФ).

В настоящее время в Федерации тхэквондо (ИТФ) России официально зарегистрировано более 80 организаций и клубов тхэквондо ИТФ. Спортсмены Российской сборной неоднократно становились обладателями медалей различного достоинства на самых престижных соревнованиях, завоевывали титулы Чемпионов мира и Европы.

Доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное

напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий тхэквондо. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия тхэквондо способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – гибкости, выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных

двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и тренером. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер, самостоятельность тактических индивидуальных действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у

Соревнующихся проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к спорту.

Эти особенности тхэквондо создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, тхэквондо, как вид спорта, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с Большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Тхэквондо», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель программы — всестороннее физическое развитие посредством занятий тхэквондо, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи программы: образовательные (предметные):

- ознакомить учащихся с правилами тхэквондо и техническими приёмами;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать самостоятельно;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

развивающие:

- Развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде

спорта;

- Развивать совершенствование навыков и умений в избранном виде спорта;
- Развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Формы проведения занятий: практическое занятие, теоретическое занятие, товарищеские встречи, соревновательная деятельность

Режим организации занятий

Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью 10-12 человек.

Нагрузка для одной учебной группы в неделю составляет 1 час, в год: 34 часа (3-й год обучения).

Условия реализации программы

Для достижения цели образовательной программы предусматривается:

- Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развития их личности через спортивную деятельность;
- Проведение физкультурно-оздоровительной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннего физического развития;
- Обеспечение обучающихся необходимыми условиями для личностного развития, укрепления здоровья.

Для выполнения поставленных учебно-воспитательных задач в соответствии с методологическими позициями программа предусматривает различные **виды деятельности**: от видов деятельности со словесной основой (слушание объяснений учителя, лекций по правилам и теории судейства) до видов деятельности с практической основой (техничко-тактические приёмы, ОФП).

Для успешной реализации программы возможно осуществление образовательной деятельности с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При необходимости допускается интеграция форм обучения, например, очного и электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий. В случае ухудшения эпидемической ситуации (самоизоляция, карантин), а также сложных климатических условий (морозы) возможен полный переход на дистанционное обучение.

Основными платформами обучения в дистанционной форме в рамках реализации данной программы являются: ФГИС «Моя школа» и ИКП «Сферум», а также не исключается оформление заданий на бумажных носителях в случае отсутствия доступа к электронным ресурсам и обеспечение их передачи между участниками.

Учебно-воспитательный процесс построен на следующих принципах:

- доступности;
- наглядности;
- систематичности;
- активности;
- связи теории с практикой;
- преемственности и взаимопомощи.

Планируемые результаты

Программа рассчитана на 3 года.

Планируемый результат I года обучения

В конце **первого года** обучения учащийся должен:

Знать:

- Основные технические элементы: 5 стоек, 3 блока, 1 удар рукой, 3 удара ногой;
- Виды упражнений для развития физических способностей;
- Технику выполнения двух формальных комплексов;
- Основные команды на корейском языке;
- Теорию возникновения данного вида боевого искусства.

Уметь:

- Выполнять одиночные удары в стойке;
- Перемещаться по додангу в соответствии с правилами;
- Выполнять различные переходы и развороты в стойках с блоками и ударами;

Планируемый результат II года обучения

Обучающийся должен знать:

- Теоретические основы соответственно своему техническому уровню (гып- пояс);
- Технику выполнения 5 ударов ногой;
- Один формальный комплекс – туль;

Обучающийся должен уметь:

- Выполнять 5 ударов в стойке и в движении;
- Выполнять 1 формальный комплекс - туль;
- Выполнять одиночные удары ногой в цель (лапа, ракетка, макивара).

Планируемый результат III года обучения

Обучающийся должен знать:

- Правила Массоги (поединка);
- Теорию судейства, обязанности судьи;
- Ритуалы этикета перед поединком, вовремя и по завершению поединка;
- Технику выполнения ударов сложной техники;
- 2 формальных комплексов - туль.

Обучающийся должен уметь:

- Выполнять комбинации ударов в движении;
- Вести легкий спарринг с противником;
- Правильно двигаться во время спарринга.

Результатом 3-х летнего обучения должен быть устойчивый интерес детей к занятиям тхэквондо. Программа выстроена таким образом, что дети постепенно осваивают технические элементы, повышая уровень мастерства.

Оценка достижений ожидаемых результатов:

Для подведения итогов по результатам освоения материала данной программы проводятся:

- внутри школьные соревнования;
- соревнования разных рангов (муниципальные, окружные, межрегиональные, всероссийские и т.п.);
- тестирование по технической подготовке;
- тестирование по общефизической подготовке.

Содержание программы

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Теория. История возникновения тхэквондо. Развитие тхэквондо. Правила соревнований по Формальным комплексам и Массоги.

2. Техническая подготовка. *Овладение техникой передвижений, стоек, блоков и ударов.* Стойка тхэквондиста (исходные положения). Степп, боковой степп, отскоки, перемещения лицом или спиной вперед. Перемещения степпом: лицом вперед, спиной вперед, степ в бок, через спину или лицом вперед. Двойной степп вперед, назад. Сочетание способов перемещений. Переброс. Нижний-наджунде маки, средний-бакат маки, верхний-чёкио блок рукой-макки. Удар рукой в копусс - чуруги. Удар ногой: ап-чаги, долио-чаги, нерио-чаги.

3. Тактическая подготовка. *Дистанция- расстояние до соперника в поединке.*

Дальняя. Дистанция при которой соперник не может до вас достать, и вы до соперника.

Ударная. Дистанция, при которой вы и соперник можете достать друг до друга.

Ближняя. Дистанция плотного контакта с соперником - клинч.

4. Общефизическая подготовка. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг.). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами, выпрыгивание вверх; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места, в длину, вверх. Прыжки с разбега, в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

5. Соревнования. Принять участие в соревнованиях. Товарищеские встречи и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных спаррингов или формальных комплексов. Устранение ошибок.

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. Теория. Понятие об обучении и тренировке в тхэквондо. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по тхэквондо. Психологическая подготовка тхэквондиста. Соревновательная деятельность тхэквондиста. Организация и проведение соревнований по тхэквондо. Правила судейства соревнований по тхэквондо. Роль соревнований в спортивной подготовке юных тхэквондистов. Виды соревнований. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

2. Техническая подготовка. Техника выполнения ударов. Удары в разный уровень (средний, верхний). Удары в движении, со степпа. Удары в цель (лапа, ракетка, макивара)

Техника защиты. Блоки, применяемые в спарринге.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Степп вперед, назад, вправо, влево, через спину. Двойные степпы, степпы с изменением направления.

Действия целью. Удары по лапам или мешкам.

3. Тактическая подготовка. Удары с разным направлением атаки.

Атака. Ударные действия, направленные вперед к сопернику.

Контратака. Удары, совершенные после атаки вашего соперника, в защитной манере от соперника.

4. Общефизическая подготовка. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. сопротивлении. Арсенал и специфика двигательных действий тхэквондистов предполагает быстрые перемещения и удары ногами в разные уровни (корпус, голова), с разных дистанций и с разным направлением к или от соперника и т.д. Упражнения для мышц ног и спины. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с резиной – тоя возле балетного станка или стены, сгибание и разгибание ног. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20, 3х30 м. Бег 60 м. с низкого старта (100 м.). Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег 100 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м.). Бег или кросс (до 1000 м.).

Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков *быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м. из исходных положений: стойки тхэквондиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) – сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м. (общий пробег за одну попытку 20-30 м.). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнение для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх.

Многократные броски ударные упражнения по макиварам передней, задней ногой, поочередно.

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения удара. Сгибание и разгибание ног. Отталкивание от стены стопой. Передвижение в полуприседе, прыжки из нижнего приседа, статические упражнения – удары по разделениям, удары с колен, удары из приседа, удары с сопротивлением.

Упражнения для развития координации. Удары с разным направлением, удары со сменой стойки, удары с отскоком, прыжки и удары, сложная техника ударов- удары с завершением, удары с перепрыгиванием с ноги на ногу.

5. Соревнования. Принять участие в соревнованиях. Контрольные спарринги и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных поединков. Устранение ошибок.

Содержание учебного плана 3 года обучения

1. Теория. История соревнований по тхэквондо и Олимпийских игр. Действующие лица соревнований. Основы гигиенического и спортивного самоконтроля спортсмена. Психологические аспекты подготовки к соревнованиям. Гигиенические знания, правила закаливания, режим питания юного тхэквондиста.

2. Техническая подготовка. *Техника ведения поединка.* Работа №1 и №2.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Удары с разных дистанций. Удары с дальней дистанции и с клинча.

Доработка после атаки. Последующие действия после атакующего действия.

3. Тактическая подготовка. *Техника защиты.* Блоки уходы от атакующих действий, сбив атаки ногой или рукой. Заход в дистанцию и выход из нее.

Обманные действия. Подбивы, упреждающие атак, фихтовка и т.д.

4. Общефизическая подготовка. *Гимнастические упражнения.* Упражнения на развитие гибкости и подвижности тазобедренного сустава, задней и передней поверхности бедра, икроножной вышши и подколенных связок, поясничного отдела. Маховые упражнения.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20-30 м., 3х30-40 м., 4х50-60 м. Бег 60 м. с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Специальная физическая подготовка

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салочки». Специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнение для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг.). *Упражнения для развития ловкости.* Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости.

- Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
- Спарринги учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.
- Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).
- Форма контроля по итогам раздела: зачет, тестирование.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ударов.
- Викторина «Вопрос – ответ».

5. Соревнования. Принять участие в соревнованиях. Контрольные спарринги и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных поединков.

Устранение ошибок. Установка на предстоящие поединки. Технический план поединка. Характеристика противника. Общая поединка и действий соперника.

Тематический план

Тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Кол-во часов по разделу	Теория	Практика	
1	Теория	2	2		История тхэквондо, терминология
2	Специальная подготовка техническая	12		12	Организация занимающихся без партнера на месте. Организация занимающихся без партнера в движении Усвоение приема по заданию тренера Условный бой по заданию
3	Специальная подготовка тактическая	8		8	Действия с разных дистанции
4	ОФП	8		8	Бег 30 м. Челночный бег 4*9 м Прыжок в длину с места Сгибание разгибание рук в упоре лежа Поднимание/опускание корпуса из положения лежа Сгибание разгибание ног из положения стоя
5	Итоги	3		3	Соревнования внутри школы, показательные выступления учеников, рефлексия.
Всего		33	3	31	

Тематический план 2 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Кол-во часов по разделу	Теория	Практика	
1	Теория	2	2		Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО (ИТФ). Краткие сведения о строении и функциях организма человека Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тхэквондиста
2	Специальная подготовка техническая	9		9	-Испытания скорость удара. -Испытания на точность удара. -Испытания на силу удара.
3	Специальная	8		8	-Удары с разным направлением

	подготовка тактическая				атаки (атака, контратака).
4	ОФП	12		12	Бег 30 м. Челночный бег 4*9 м Прыжок в длину с места Сгибание разгибание рук в упоре лежа Поднимание/опускание корпуса из положения лежа Сгибание разгибание ног из положения стоя
5	Итоговый блок	3		3	Товарищеские поединки по правилам бесконтактных «пятнашек» ногами. Районные соревнования.
Всего		34	2	31	

Тематический план 3 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Кол-во часов по разделу	Теория	Практика	
1	Теория	2	2		Судейство товарищеских встреч, внутришкольных соревнований, районных соревнований
2	Специальная подготовка техническая	9		9	Испытания на точность удара. Испытания скорость смены направления атаки. Испытания атакующих действий с разных дистанций.
3	Специальная подготовка тактическая	8		8	Обманные действия, сбив атаки, блокировка атаки.
4	ОФП	12		12	Бег 30 м. Челночный бег 4*9 м с ведением мяча. Прыжок в длину с места Набивание ударов на скорость.
5	Итоговый блок	3		5	Внутришкольные, городские. Областные, межрегиональные, всероссийские, открытые турниры
Всего		34	2	32	

Календарно-тематическое планирование

1 класс

№/№	Тема	Кол-во часов	Форма проведения и ключевые активности	Электронные цифровые ресурсы
Вводный блок и основы безопасности (2 часа)				
1.	Что такое тхэквондо? Инструктаж по ТБ. Ритуал начала и конца занятия.	1	Беседа, демонстрация этикета (поклон «чарэ», «кёнэ»).	РЭШ: Физическая культура, 1 класс
2.	Гигиена спортсмена, спортивная форма (добок). Понятие о дисциплине.	1	Занятие-игра «Собери сумку на тренировку».	Чаты во ФГИС «Сферум» (памятка для родителей)
Общая физическая подготовка (ОФП) и координация (8 часов)				
1.	Разминка — основа тренировки. Суставная гимнастика.	1	Практикум: изучение комплекса разогревающих упражнений.	Видеоинструкция на ФГИС «Моя школа»
2.	Развитие гибкости. Стретчинг (растяжка) для начинающих.	1	Игровые упражнения на гибкость («Бабочка», «Складка»).	Видеокомплекс в РЭШ
3.	Развитие быстроты и ловкости. Челночный бег.	1	Подвижные игры с элементами тхэквондо («Салки на одной ноге»).	Онлайн-тест на Joyteka (правила безопасности)
4.	Развитие силы. Упражнения с собственным весом (приседания, упоры).	1	Круговая тренировка в игровой форме.	ФГИС «Моя школа»
5.	Координация движений. Удержание равновесия на одной ноге.	1	Упражнение «Цапля», основы стойки «чарэ-соги».	Видеозвонок в «Сферум» (дистанционный контроль баланса)
6.	Прыжковая выносливость. Прыжки со скакалкой и на месте.	1	Тренинг, прыжковые эстафеты.	РЭШ (комплекс прыжковых упражнений)
7.	Акробатические элементы. Правильная группировка и кувьрки.	1	Практикум на матах (безопасное падение).	Мед. рекомендации ГТО
8.	Тестирование ОФП. Сдача начальных нормативов.	1	Контрольное занятие: отжимания, пресс, гибкость.	Личный кабинет ВФСК «ГТО»
Специальная физическая подготовка и базовая техника (СФП) (12 часов)				
1.	Стойки в тхэквондо. «Наранхи-соги» (параллельная стойки).	1	Практикум: фиксация правильного положения стоп и корпуса.	Конструктор Online Test Pad (угадай стойку по фото)
2.	Стойка внимания и готовности. «Чучхум-соги»	1	Практическая отработка правильной посадки.	Видеоурок во ФГИС «Моя

	(стойка всадника).			школа»
3.	Основы ударной техники рук. Удар кулаком «чируги».	1	Изучение траектории удара на месте из стойки всадника	Интерактивное видео на Joyteka
4.	Защитные действия руками. Нижний блок «арэ-магги».	1	Отработка защиты от ударов в нижний уровень.	РЭШ (раздел единоборств
5.	Защитные действия руками. Верхний блок «ольгуль-магги».	1	Отработка защиты головы и верхней части туловища.	ФГИС «Моя школа»
6.	Средний блок вовнутрь «мом ^{ᄇᆞᆫ} -ан-магги».	1	Отработка защиты корпуса от прямых атак.	Онлайн-трансляция в «Сферум»
7.	Корейский счет (от 1 до 10) и основные команды на корейском языке.	1	Интерактивная викторина, заучивание терминов (Хана, Дуль, Сет...).	Викторина на Online Test Pad
8.	Изучение базового шага вперед и назад в стойках.	1	Отработка перемещений с сохранением баланса.	Видеоматериалы РЭШ
9.	Основы техники ног. Подводящие упражнения для ударов ногами.	1	Махи ногами («ап-чаоллиги») для растяжки и траектории.	ФГИС «Моя школа»
10.	Прямой удар ногой «Ап-чаги» (удар вперед).	1	Разбор фаз удара: вынос колена, удар, возврат.	Видеоразбор в «Сферум»
11.	Хлесткий удар ногой «Долио-чаги» (круговой удар).	1	Изучение разворота опорной стопы и выноса бедра.	РЭШ
12.	Закрепление ударов «Ап-чаги» и «Долио-чаги» по воздуху.	1	Практикум на скорость и точность.	Электронное задание во ФГИС «Моя школа»

Пхумсе (технические комплексы) и основы тактики (8 часов)

1.	Что такое «Пхумсе»? Знакомство с комплексами.	1	Беседа, просмотр демонстрационных выступлений мастеров.	Видеозаписи на платформе «Сферум»
2.	Пхумсе: изучение первых 4 шагов базового комплекса.	1	Пошаговая отработка связки: блок-шаг-удар.	ФГИС «Моя школа»
3.	Пхумсе: изучение 5–8 шагов базового комплекса.	1	Соединение пройденных элементов в единую цепочку.	Видеоинструкция в РЭШ
4.	Соединение первой половины базового пхумсе.	1	Отработка синхронности движений под счет.	Онлайн-контроль в «Сферум»
5.	Понятие о спортивном поединке (Кёруги). Экипировка.	1	Знакомство с правилами безопасного спарринга и протекторами	Презентация во ФГИС «Моя школа»
6.	Дистанция в тхэквондо (ближняя, средняя, дальняя). Степы.	1	Игровые упражнения на сохранение и разрыв дистанции.	РЭШ
7.	Тактическая игра «Пятнашки ногами»	1	Развитие чувства соперника, уклоны и	Задание на Online Test Pad

			уходы с линии атаки.	
8.	Закрепление базового комплекса пхумсе целиком.	1	Тренировка концентрации и силы в каждом движении.	Ссылка на контент во ФГИС «Моя школа»
Итоговый блок (3 часа)				
1.	Спортивная викторина «История тхэквондо и Олимпийские игры».	1	Теоретическое интерактивное занятие, подведение итогов.	Онлайн-квест на Joyteka
2.	Итоговая аттестация. Демонстрация базовой техники (ОФП, удары, блоки).	1	Зачетное занятие (внутренний экзамен на условный «белый пояс»).	Протокол во ФГИС «Моя школа»
3.	Подведение итогов года. Награждение грамотами. Спортивный праздник.	1	Показательные выступления учеников, рефлексия.	Фото/видеоотчет в закрытом канале «Сферум»
ИТОГО : 33 ч.				

2 класс

№/№	Тема	Кол-во часов	Форма проведения и ключевые активности	Электронные цифровые ресурсы
Повторение основ и техника безопасности (2 часа)				
1.	Техника безопасности на занятиях тхэквондо во 2 классе. Этикет и ритуалы додянга (зала).	1	Беседа, повторение команд на корейском языке, ритуал поклона.	РЭШ: Раздел «Единоборства»
2.	Проверка базовых навыков 1 класса. Входное тестирование ОФП.	1	Практикум: тест на гибкость, отжимания, приседания, пресс.	Таблица результатов во ФГИС «Моя школа»
Развитие физических качеств и СФП (8 часов)				
1.	Комплекс специальной разминки тхэквондиста.	1	Отработка динамической растяжки и суставных вращений.	Видеоинструкция в «Сферум»
2.	Развитие взрывной силы ног. Прыжковые упражнения.	1	Прыжки «лягушкой», выпрыгивания из глубокого приседа.	Материалы ВФСК «ГТО» (2 ступень)
3.	Скоростно-силовая выносливость. Работа в парах.	1	Круговая тренировка высокой интенсивности, челночный бег с касанием.	Серия заданий во ФГИС «Моя школа»
4.	Развитие координации. Удержание баланса в динамике.	1	Перемещения на одной ноге с имитацией ударов.	Разбор техники в РЭШ
5.	Гибкость и продольный шпагат. Подводящие	1	Пассивный и активный стретчинг у опоры	Видеоурок на Joyteka

	упражнения.		(стены/станки).	
6.	Гибкость и поперечный шпагат. Укрепление связок.	1	Упражнения на раскрытие тазобедренных суставов.	Видеокомплекс в «Сферум»
7.	Акробатика в тхэквондо. Кувырки вперед/назад через плечо.	1	Практикум на матах, отработка навыка безопасной страховки при падении.	Инструкция по ТБ во ФГИС «Моя школа»
8.	Развитие быстроты реакции. Игры на опережение.	1	Подвижные игры: «Хлопки по плечам», «Реакция на свисток».	Тест на скорость реакции в Online Test Pad
Усложненная базовая техника (12 часов)				
1.	Длинная атакующая стойка «Ап-куби».	1	Разбор геометрии стойки: распределение веса, ширина и длина шага.	Схема стойки во ФГИС «Моя школа»
2.	Перемещения в стойке «Ап-куби» вперед и назад.	1	Отработка скользящего шага с сохранением высоты центра тяжести.	Видеоанализ шагов в «Сферум»
3.	Двойной удар кулаком «Дубон чируги».	1	Отработка акцента на второй удар и мощного реверса руки («хикитэ»).	РЭШ (удары руками)
4.	Защита предплечьем наружу «Мом ^ㅊ -бакат-магги».	1	Изучение блока на среднем уровне от боковых атак.	Интерактивное видео на Joyteka
5.	Защита верхнего уровня скручиванием «Сонналь-магги» (ребром ладони).	1	Изучение блока открытой ладонью, координация рук.	ФГИС «Моя школа»
6.	Связки: перемещение в «Ап-куби» с одновременным блоком.	1	Отработка синхронности завершения шага и защитного действия.	Онлайн-урок в «Сферум»
7.	Терминология тхэквондо: названия ударов и блоков на корейском.	1	Теоретическое занятие, разбор команд судьи («калио», «кесок»).	Терминологический кроссворд на Online Test Pad
8.	Удар ногой в сторону «Йоп-чаги». Подводящие упражнения.	1	Отработка разворота таза и пятки опорной ноги у стены.	Видеоразбор фаз удара в РЭШ
9.	Удар «Йоп-чаги» (удар боком) в динамике.	1	Нанесение удара по воздуху с фиксацией траектории и возвратом ноги.	ФГИС «Моя школа»
10.	Рубящий удар ногой сверху вниз «Нэрио-чаги» (удар-топор).	1	Изучение выноса прямой ноги вверх и хлесткого движения вниз.	Видеопример в «Сферум»
11.	Изучение боевого степа (динамической стойки «Кёруги-соги»).	1	Отработка челночных прыжков на носках, смена стоек в прыжке.	РЭШ
12.	Комбинирование ударов	1	Отработка связки: «Ап-	Задание в

	руками и ногами в боевом степе.		чаги» + двойной удар руками («Ду-бон чируги»).	электронном журнале
Технические комплексы Пхумсе и тактика поединка (9 часов)				
1.	Повторение базового пхумсе (из программы 1 класса).	1	Синхронное выполнение комплекса под корейский счет.	Ссылка на видео во ФГИС «Моя школа»
2.	Знакомство с «Тэгук Иль Джан» (первый официальный комплекс).	1	Разбор философии, геометрии перемещений (линия «Иль»).	Презентация в «Сферум»
3.	«Тэгук Иль Джан»: изучение шагов 1–4.	1	Отработка связки: поворот, блок «арэ-магги» в стойке «ап-соги», шаг с ударом.	РЭШ
4.	«Тэгук Иль Джан»: изучение шагов 5–8.	1	Отработка выхода на центральную линию и блоков среднего уровня.	ФГИС «Моя школа»
5.	«Тэгук Иль Джан»: изучение шагов 9–12.	1	Изучение фазы комплекса с нанесением ударов «ап-чаги».	Видеоинструкция в РЭШ
6.	Соединение первой половины комплекса «Тэгук Иль Джан».	1	Контроль за балансом, силой удара и правильным направлением взгляда.	Видеоконтроль через «Сферум»
7.	Тактика ведения спортивного боя. Понятие атаки и контратаки.	1	Моделирование ситуаций: соперник наступает / соперник отступает.	Спортивный квест на Joyteka
8.	Электронная система судейства в тхэквондо (WT).	1	Правила начисления баллов за удары в жилет и шлем. Разбор нарушений.	Тест «Я — судья» на Online Test Pad
9.	Закрепление комплекса «Тэгук Иль Джан» (первая половина) на скорость		Групповое выполнение, выявление и исправление типичных ошибок.	ФГИС «Моя школа»
Итоговый блок (3 часа)				
1.	Теоретический зачет по правилам соревнований и этикету.	1	Тестирование, подведение итогов теоретического освоения курса.	Интерактивный квест на Joyteka
2.	Практический экзамен (аттестация). Демонстрация СФП и Пхумсе.	1	Оценка техники выполнения стоек, ударов ног и связок за 2 класс.	Электронный протокол во ФГИС «Моя школа»
3.	Подведение итогов учебного года. Спортивные мини-соревнования.	1	Товарищеские поединки по правилам бесконтактных «пятнашек» ногами.	Фото/видеоотчет в закрытой группе «Сферум»

ИТОГО : 34 ч

3 класс

№/№	Тема	Кол- во часов	Форма проведения и ключевые активности	Электронные цифровые ресурсы
Повторение и базовый контроль (2 часа)				
1.	Инструктаж по ТБ на уроках единоборств в 3 классе. Морально-этические нормы тхэквондиста.	1	Беседа, разбор кодекса чести («Куккивон»), повторение ритуалов додзянга.	РЭШ: Раздел «Единоборства»
2.	Проверка остаточных знаний и навыков 2 класса. Входной контроль ОФП.	1	Тестирование: челночный бег, прыжок в длину с места, гибкость, отжимания.	Таблица результатов во ФГИС «Моя школа»
Развитие специальных физических качеств (8 часов)				
1.	Развитие скоростно-силовых качеств («взрывной» силы) рук и ног.	1	Прыжки на возвышение, взрывные отжимания с отрывом ладоней от пола.	Разбор комплексов упражнений в РЭШ
2.	Скоростная выносливость. Интервальный метод тренировки.	1	Работа по таймеру (протокол Табата): выполнение серий ударов на максимальной скорости.	ФГИС «Моя школа»
3.	Развитие гибкости. Пассивная растяжка в парах.	1	Отработка продольного и поперечного шпагатов с помощью партнера, упражнения у станка.	Видеоинструкция в «Сферум»
4.	Развитие активной гибкости. Маховые движения ногами («Чаоллиги»).	1	Высокие махи вперед, в сторону и изнутри-наружу с фиксацией осанки.	Видеоурок на Joyteka
5.	Координация и вестибулярная устойчивость при вращениях.	1	Повороты на 180 и 360 градусов на одной ноге с сохранением баланса и фиксацией взгляда.	Разбор биомеханики вращений в РЭШ
6.	Акробатические элементы. Комбинации кувырков.	1	Длинный кувырок вперед через препятствие, кувырок назад в упор присев.	Инструкция по безопасности во ФГИС «Моя школа»
7.	Специальная выносливость тхэквондиста. Работа на снарядах (подушках/лапах).	1	Непрерывное нанесение ударов ногами в высоком темпе по спортивному инвентарю.	Видеоматериалы в закрытой группе «Сферум»
8.	Сдача контрольных нормативов. Мониторинг физической формы.	1	Контрольное занятие, фиксация личного прогресса учеников.	Нормативы 2 ступени ВФСК «ГТО»

Специальная техническая подготовка (12 часов)				
1.	Короткая защитная стойка «Ап-соги» в динамике.	1	Отработка естественного шага с сохранением боевой готовности и баланса	Схема геометрии стоек во ФГИС «Моя школа»
2.	Защитный блок двумя руками «Хэчхё-магги» (блок разведением).	1	Изучение защиты от одновременного захвата за отвороты добка.	Интерактивное видео на Joyteka
3.	Удар основанием ладони снизу вверх «Ба ^ᄆ сонь-ап-чируги».	1	Изучение траектории удара, правильного изгиба кисти и акцента.	РЭШ (удары руками)
4.	Удар локтем «Палкуп-чируги» (боковой и восходящий).	1	Отработка техники ближнего боя, координация работы плечевого пояса.	Видеоразбор во ФГИС «Моя школа»
5.	Перемещения в боевом степе: развороты спиной «Твит-чум».	1	Отработка уходов с линии атаки соперника за счет быстрого вращения на носках.	Онлайн-урок в «Сферум»
6.	Круговой удар ногой с разворотом через спину «Двит-чаги» (удар назад).	1	Разбор фаз удара у опоры: поворот головы, взгляд через плечо, прямой вынос пятки.	Видеоурок в РЭШ
7.	Отработка удара «Двит-чаги» по воздуху в динамике.	1	Нанесение удара из боевой стойки с обязательным возвратом в исходное положение.	ФГИС «Моя школа»
8.	Прыжковая техника ног. Удар «Ап-чаги» в прыжке («Тимё-ап-чаги»).	1	Изучение толчка двумя ногами, выноса колена и удара в наивысшей точке.	Видеопример в «Сферум»
9.	Судейская терминология и жесты рефери на корейском языке.	1	Теоретическое занятие, изучение жестов («Сичжак», «Кыман», «У-сэ»).	Интерактивный кроссворд на Online Test Pad
10.	Связка: блок руками + контратака ногой с разворота.	1	Отработка комбинации: «Мом ^ᄆ -ан-магги» — шаг назад — удар «Двит-чаги».	Задание в электронном журнале
11.	Комбинация ударов в прыжке. Серийная атака.	1	Отработка связки: обманный степ — «Тимё-ап-чаги» — двойной удар руками.	ФГИС «Моя школа»
12.	Закрепление всей изученной базовой техники за 1–3 классы.	1	Тренировка на точность и жесткость фиксации движений.	Электронные материалы в РЭШ
Комплексы Пхумсе и тактико-техническое мастерство (9 часов)				

1.	Повторение первой половины комплекса «Тэгук Иль Джан» (1–12 шаги).	1	Синхронное выполнение элементов, исправление ошибок в геометрии стоек.	Ссылка на контент во ФГИС «Моя школа»
2.	«Тэгук Иль Джан»: изучение шагов 13–16 (выход на верхнюю линию).	1	Отработка связки: поворот в «ап-куби», верхний блок «ольгуль-магги», удар кулаком.	Видеоинструкция в РЭШ
3.	«Тэгук Иль Джан»: изучение шагов 17–20 (финальная часть комплекса).	1	Изучение заключительных шагов с глубокой стойкой «ап-куби» и ударом «чируги».	ФГИС «Моя школа»
4.	Соединение комплекса «Тэгук Иль Джан» в единое целое.	1	Отработка выполнения всего комплекса (20 шагов) без остановок под счет.	Видеоконтроль через «Сферум»
5.	Пхумсе: выполнение комплекса «Тэгук Иль Джан» самостоятельно (без счета).	1	Развитие чувства ритма, концентрации, силы («кихап» на финальном шаге).	Электронный тест на Online Test Pad
6.	Тактика ведения боя: маневрирование и обманные движения (финты).	1	Изучение финтов глазами, плечами, ложными замахами ног для раскрытия защиты.	Спортивный квест на Joyteka
7.	Тактика ведения боя: встречная контратака.	1	Отработка момента опережения атаки соперника (удар вразрез).	Видеоанализ поединков в «Сферум»
8.	Жесткие нарушения правил соревнований (Кён-го и Гам-джом).	1	Разбор запрещенных действий: удары ниже пояса, выходы за ковер, падения.	Тест «Знатор правил WT» на Online Test Pad
9.	Командное Пхумсе. Синхронность действий в группе.	1	Отработка одновременного старта, темпа и дыхания внутри мини-команд.	ФГИС «Моя школа»
Итоговый блок (3 часа)				
1.	Теоретический экзамен по истории тхэквондо и правилам спарринга WT.	1	Тестирование по пройденному теоретическому материалу за год	Интерактивная викторина на Joyteka
2.	Практическая аттестация. Сдача техники СФП и Пхумсе целиком.	1	Экзаменационное занятие (проверка стоек, удара «Двит-чаги» и комплекса).	Электронный протокол во ФГИС «Моя школа»
3.	Итоговое занятие. Спортивные эстафеты с элементами тхэквондо. Рефлексия.	1	Подведение итогов года, награждение лучших учеников грамотами за успехи.	Фото/видеоотчет в закрытой группе «Сферум»

Учебно - методическое обеспечение программы

При реализации программы используются:

Официальный сайт Союза тхэквондо России [Электронный ресурс].

URL: <http://www.tkd@ros.ru/>

Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс].

URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс].

URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

Контрольно-оценочные материалы:

Контрольные испытания:

Общеспортивная подготовка

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Для спортивных дисциплин: ВТ пхумсэ	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3х8 м (не более 7,4 с)	Челночный бег 3х8 м (не более 7,6 с)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия (не менее 15 с)	
	И. П. - стоя спиной к мячам. Движение с касание трех мячей, расположенных на расстоянии 3 м., по сигналу (не более 10 с)	
	Динамическое равновесие. Из И.п. - стоя вдоль гимнастической скамейки, 4 поворота в И.п. (не более 14 с)	
	Статокинетическая устойчивость. После выполнения 5 поворотов вокруг своей оси в наклоне, пройти по коридору в 30 см на расстоянии 10 м (не более 5 заступов за линии обозначенного в коридоре)	
Выносливость	Бег 6 мин. (без учета расстояния)	Бег 6 мин. (без учета расстояния)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на полу (пресс) (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,4 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,2 м)
Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	
Для спортивных дисциплин : ВТ КИРУГИ		
Скорость	Бег 30 м. (не более 5,2 с)	Бег 30 м. (не более 5,4 с)
Координация	Челночный бег 3х8 м (не более 6,5с)	Челночный бег 3х8 м (не более 6,7 с)
	Статистическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в	

	стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 20 с)	
Выносливость	Бег 2000 м (не учитывая времени)	Бег 1500 м (не учитывая времени)
	Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 34 с)	Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 46 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 10 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 12 см)
	Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха)
Иные спортивные нормативы		
Технические нормативы	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Список литературы:

1. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002
2. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000.
3. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательного-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. – В сб.: Любимцевские чтения. – Ульяновск: 1999
4. Гогонов Е.Н., Мартынов Б.И. Психология физического воспитания и спорта 2000 г. Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Изд. «ФИС», 2000
5. Ю. А. Шулика, Е. Ю. Ключников Тхэквондо: теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство – М.: Изд. «ФИС», 2003
6. Александр Шубский Таэквон-до WTF. Пхумсэ Ульяновск 2003
7. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н. Путь тхэквондо: от белого пояса к черному. - 2003г
8. Лигай.В. Тэквондо-путь к совершенству - 2004г
9. Сон А.С., Кларк Р.Дж. - Тхэквондо: Базовый курс: Перевод с англ. - 2004г
10. Сун Ман Ли, Гэтэйн Рике Современное тхэквондо. Курс тренировок рекомендован Всемирной федерацией тэквондо 2002
11. Йеон Хван Парк, Том Сибурн Таэквондо: техника и тактика - 2004 г.
12. Материалы научно-практической конференции Союза тхэквондо России, Кашкаров В.А., Вишняков А.В., г.Казань, 2014
13. Материалы научно-практической конференции Союза тхэквондо России, Кашкаров В.А., Вишняков

