

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5» (МБОУ ДО г. Иркутска «СП № 5»)

664082, г. Иркутск, м-он Университетский, 2. Тел. 31-02-44, 46-59-83 E-mail: dyusha5irk@yandex.ru

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3
От 30 августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО г. Иркутска
«СП № 5»

 Е.С. Костяева
01 сентября 2023 г.



Приказ директора МБОУ ДО
г. Иркутска «СП № 5»
от 01.09.2023 № 01-07-76/27

Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «Тхэквондо ИТФ»

Возраст обучающихся: 6-17 лет
Срок реализации: весь период обучения
Направленность: физкультурно-спортивная
Разработчики:
- методист
Свердлова Светлана Александровна
- тренер-преподаватель
Галданов Галсан Владимирович

Иркутск 2023

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	5
3.	Методическая часть	7
3.1	Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки	7
3.2	Требования техники безопасности в процессе реализации программы	9
4.	Система контроля и зачетные требования	10
4.1	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения обучающимися программы	11
4.2	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	11
4.3	Требования к результатам освоения программы	12
5.	Перечень информационного обеспечения	13

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа «Тхэквондо» составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. N 329-ФЗ;
- Федеральным законом № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 30 апреля 2021 г.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г., № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г., № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г., № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г., № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

Настоящая программа физкультурно-спортивной направленности предназначена для подготовки обучающихся в спортивно-оздоровительных группах.

Актуальность данной программы выражается в популярности среди детей и подрастающего поколения тхэквондо как вида спорта.

Тхэквондо как вид двигательной активности чрезвычайно разнообразно. В этом отношении он очень ценен как средство совершенствования самых различных физических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации. Движения в тхэквондо совершаются с переменной интенсивностью, носят скоростной характер. Влияние занятий тхэквондо на психику обучающихся в высшей степени положительно. Оно дает уверенность в себе, жизнерадостность, учит трудолюбию и целеустремленности.

Цели программы – создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям тхэквондо; формирование навыков здорового образа жизни; воспитание социально активной личности.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- Познакомить обучающихся с видом спорта «тхэквондо», правилами, техникой и тактикой;

2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Развивать специальные двигательные навыки и психологические качества обучающихся.

3. Воспитательные:

- Формировать сплоченную команду, воспитывать культуру спортивного поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Возраст: программа рассчитана на обучающихся от 6 до 17 лет.

В Таблицах 1, 2 указан минимальный возраст для зачисления, Возраст может быть старше. Главное, чтобы разница в возрасте обучающихся в группе не превышала 3 лет.

Режим учебно-тренировочной работы по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта тхэквондо (базовый этап)

Таблица 1

№ п/п	Разделы подготовки	Базовый этап подготовки	
		1 уровень сложности	2 уровень сложности
1	Максимальное число часов в неделю	4	6
2	Продолжительность занятия	Не более 2 часов	Не более 2 часов
3	Минимальный возраст для зачисления	6 лет	7 лет
4	Минимальная наполняемость групп (человек)	15	15
5	Максимальная наполняемость групп (человек)	30	30

Режим учебно-тренировочной работы по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта тхэквондо (углубленный этап)

Таблица 2

№ п/п	Разделы подготовки	Углубленный этап подготовки		
		1 уровень сложности	2 уровень сложности	3 уровень сложности
1	Максимальное число часов в неделю	8	10	12
2	Продолжительность занятия	Не более 3 часов	Не более 3 часов	Не более 3 часов
3	Минимальный возраст для зачисления	8 лет	9 лет	10 лет
4	Минимальная наполняемость групп (человек)	12	12	12
5	Максимальная наполняемость групп (человек)	24	24	24

Тхэквондо – контактный вид единоборства с использованием ударов руками и ногами. Более 70% ударов приходится на ноги.

Тхэквондо как вид боевого искусства зародилось более 2000 лет назад. Основная база тхэквондо – философия. Этот вид спорта учит не столько борьбе, сколько самообороне без борьбы, мирному урегулированию конфликтов, самоконтролю, силе воли, выносливости и быстрому обезвреживанию противника буквально с первого удара.

Основных дисциплин в тхэквондо 4:

1. Спарринги – контактный поединок двух партнеров. За каждый удар начисляются баллы. Учитывается сложность ударов, техника исполнения и общие правила поединка. Например, в некоторых направлениях допускаются удары в голову только ногами.

2. Комплекс – поединок с сочетанием ударов и блоков. Если спарринг – это, по сути, тренировка, то комплекс имитирует реальный бой.

3. Разбивание предметов. При разбивании предметов важна и сила, и техника выполнения удара, поэтому оценивается и то, и другое.

4. Самооборона без борьбы. В этой дисциплине главным навыком спортсмена считается умение освободиться из захвата в разных положениях: стоя, сидя, лежа.

В большом спорте существует 4 федерации тхэквондо, в каждой из которых приняты свои правила соревнований и получения поясов:

1. ИТФ – международная федерация тхэквондо. В Корее тхэквондо обучают солдат. По правилам соревнований борцы проходят все дисциплины сразу, за удар засчитывается касание рукой или ногой противника.

2. МФТ – адаптированная под европейский менталитет версия ИТФ.

3. ВТФ – олимпийский вид спорта. Во время соревнований удары руками в голову запрещены, а самооборона и разбивание предметов не входят в дисциплину.

4. ГТФ – глобальная федерация тхэквондо, объединяющая технику выполнения ИТФ и правила соревнований ВТФ.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебный план является неотъемлемой частью программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 42 недели занятий и определяет последовательность освоения содержания программы и объем часов по каждому разделу программы.

На этом этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Важно стремиться к тому, чтобы обучающийся с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала тхэквондо.

«Базовый уровень». Предполагает укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение основам техники перемещений и стоек, ударам, защите, обучение техническим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям тхэквондо, приучение к обстановке поединка, выполнение нормативных требований по видам подготовки.

«Углубленный уровень». Предполагает освоение основных элементов тхэквондо, строгую преемственность задач, средств и методов тренировки, строгое соблюдение принципа постепенности в тренировочном процессе.

Учебный план по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта тхэквондо, базовый этап. (в академических часах)

Таблица 3

№ п/п	Разделы подготовки	1 уровень сложности	2 уровень сложности	Форма контроля
1	Теоретическая и психологическая подготовка	18	27	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	84	126	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	45	68	Выполнение нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	21	31	Выполнение нормативов
Всего часов в условиях СШ		168	252	

Учебный план по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта тхэквондо, углубленный уровень. (в академических часах)

Таблица 4

№ п/п	Разделы подготовки	Углубленный этап подготовки			Форма контроля
		1 уровень сложности	2 уровень сложности	3 уровень сложности	
1	Теоретическая и психологическая подготовка	34	42	50	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	168	210	252	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	94	118	142	Выполнение нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	40	50	60	Выполнение нормативов
Всего часов в условиях СШ		336	420	504	

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся и не может превышать 2 часов на базовом этапе подготовки и 3 часов на углубленном этапе подготовки. Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

Основными формами организации тренировочного процесса являются групповые, индивидуальные тренировочные занятия.

Предусмотрена сетевая форма реализации программы и обучение с использованием дистанционных технологий (Zoom, Microsoft Teams, Skype, Google Meet, Яндекс Телемост, Видео звонки Mail.ru, Видео звонки В контакте, Video Most, Сферум).

Использование при реализации дополнительных общеобразовательных программ методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью обучающихся, запрещается.

Педагогическая деятельность по реализации общеразвивающей программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (по специальности физическая культура) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

МБОУ ДО г. Иркутска «СШ № 5» вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по общеразвивающей программе обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальности и направлению физическая культура и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Материально-технические условия реализации общеразвивающей программы. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для реализации общеобразовательной программы: мешки боксерские разного веса и наполнения, боксерские «лапы», лапа тренировочная – ракетка, макивара, мат гимнастический, напольное покрытие для вида спорта "тхэквондо", утяжелители для ног, утяжелители для рук, секундомер механический или электронный, гимнастические скамейки.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки.

Методические рекомендации по теоретической подготовке.

Тема 1. Гигиенические основы тренировки и отдыха, режим отдыха и сна.

Тема 2. Закаливание организма. Контрастный душ, использование холодной воды ежедневно для закаливания.

Тема 3. Предупреждение инфекционных заболеваний.

Тема 4. Травматизм в спорте и его предупреждение.

Тема 5. Понятие о рациональном питании. Витамины и минеральные вещества.

Тема 6. Систематический врачебный контроль и самоконтроль.

Тема 7. Патриотическое воспитание и история вида спорта.

Рекомендации по физической подготовке

Физическая подготовка является базой достижения результатов в избранном виде спорта. Без хорошей физической подготовленности невозможно эффективное и длительное проявление технических, тактических и психических навыков и качеств обучающегося. Поэтому физическая подготовка в единстве с процессом совершенствования элементов техники и тактики является одной из ведущих в тренировке в целом.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей. ОФП осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта. СФП подразделяют на две части: *предварительную*, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой - развитие двигательных качеств, применительно к требованиям тхэквондо, и *основную*. Чем прочнее первая ступень, тем крепче и выше может быть вторая, что позволит достичь большего развития двигательных качеств.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Таблица 5

Морфофункциональные показатели, физических качеств	Возраст (лет)										
	6-7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные возможности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Таблица 6

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	2

Условные обозначения: 3 – Значительное влияние; 2 – Среднее влияние; 1 – Незначительное влияние.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Техника безопасности.

Тхэквондо, как и другие виды спорта, имеет ограничения и правила, которые следует соблюдать, чтобы не нанести вред здоровью. Правила техники безопасности в тхэквондо обуславливаются важностью предупреждения обучающихся о возможных травмах во время тренировок.

Первым обязательным пунктом проведения тренировочного занятия является присутствие тренера-преподавателя в процессе мероприятия, ведь вся ответственность за нанесение ущерба здоровью подопечных либо порчу спортивного инвентаря ложится именно на него. В обязанности тренера-преподавателя также входит проверка оборудования перед началом занятий.

Вторым немаловажным моментом техники безопасности в тхэквондо является наличие места для проведения занятий. Спортивный зал должен отвечать строительным нормам, а также иметь исправную электропроводку. Присутствие противопожарных устройств - обязательный пункт в устройстве помещения.

Покрытие пола спортивного зала единоборств должно соответствовать стандартам, что избавит от излишнего скольжения при занятиях тхэквондо. Стены помещения, оборудованного под занятия тхэквондо, принято окрашивать краской на всю высоту, чтобы упростить процесс влажной уборки, также не допускаются выступы ниже 180 сантиметров над уровнем площадки.

Инструкция по технике безопасности.

Общие требования безопасности.

1. К занятиям по тхэквондо допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности;
2. Опасность возникновения травм:
 - 2.1. при падении на твердом покрытии;
 - 2.2. при нахождении в зоне поединка;
 - 2.3. при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи;
4. Обучающиеся должны быть одеты в спортивную форму, предусмотренную правилами тхэквондо;
5. Занятия должны проходить на сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму;
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. Провести физическую разминку всех групп мышц;
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ;
5. Коротко остричь ногти;
6. Объяснить обучающимся постановку рук во время приема и удара, приземление при падении.
7. Снять все украшения.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий не должно быть посторонних лиц;
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приёмы самостраховки;
3. Соблюдать дисциплину во время тренировок;
4. Не начинать поединок без соответствующей экипировки;
5. При температуре воздуха ниже +16 градусов надевать спортивный костюм;
6. Пользоваться защитными приспособлениями;
7. При сигнале о прекращении выполнения упражнения все обязаны выслушать методические указания тренера-преподавателя;
8. Выполняют только то упражнение, которое было дано тренером-преподавателем;
9. Запрещается применять запрещенные удары;
10. При учебных спаррингах строго выполнять правила;
11. Выполнять задачу только после свистка тренера-преподавателя;
12. Обязательно выполнять общую и специальную разминку;
13. При выполнении специальных силовых упражнений соблюдать необходимую дистанцию и интервал;
14. При выполнении удара рассчитывать его силу.

Требования безопасности.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю;
3. Все обучающиеся должны знать о профилактике травм.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
2. Снять спортивную форму;
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия, сообщить тренеру-преподавателю.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Тестирование общей физической и специальной физической подготовленности осуществляется два раза в год: в начале и в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической и специальной физической подготовки:

- Челночный бег 3*10 м;
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
- Подъемы туловища из положения лежа на спине (за 30 с).

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения обучающимися программы.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП:

Таблица 7

Виды тестов	балл	6-7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Челночный бег 3*10 м	5	10,0	9,5	9,4	9,3	9,1	8,9	8,8	8,6	8,5	8,5	8,4
	4	10,6	9,9	10,0	9,8	9,6	9,5	9,4	9,3	9,3	8,9	9,0
	3	11,7	11,2	10,8	10,4	10,1	10,0	10,0	9,9	9,7	9,5	9,5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	5	13	13	14	14	15	15	16	16	16	16	16
	4	8	8	9	9	10	10	11	11	11	12	12
	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4
Подъемы туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	5	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	4	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
	3	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

Обучающимся в зачет идут результаты тестов по ОФП и СФП.

По технико-тактической подготовке. Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнять на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

По психологической подготовке. Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке. Знать и уметь применять на практике программный материал.

4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

• Челночный бег 3*10 м выполняется из исходного положения «Высокий старт». На ровной площадке отмеряется дистанция 10 метров; проводится четко видимая линия старта и финиша; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую обучающийся должен коснуться линии рукой; касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива, сделав касание, обучающийся должен развернуться и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.

- *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.* Измерительную линейку прикрепить вертикально к гимнастической скамье. Обучающийся принимает исходное положение, носки и пятки на ширине плеч, параллельно (10-15 см). Носки не должны выходить за край гимнастической скамьи. Тестируемый выполняет два наклона, скользя по линейке пальцами рук. На третьем наклоне обучающийся старается максимально наклониться вперед и зафиксировать положение на 2 секунды. Результат определяется величиной гибкости в сантиметрах.
- *Подъемы туловища из положения лежа на спине (за 30 с).* Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Обучающийся выполняет максимальное количество подъемов туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер или коленей с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища.

4.3. Требования к результатам освоения программы.

Результатами реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе является:

- укрепление здоровья;
- формирование спортивной мотивации;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по избранному виду спорта.

Обучающимся не выполнившим требования к реализации Программы на соответствующем уровне и не зачисленным на следующий уровень, может быть предоставлена возможность продолжить подготовку на том же уровне. Порядок и кратность повторного прохождения определяется организацией самостоятельно.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- 1 Бондарчук, А.П. Основы силовой подготовки в спорте / А.П. Бондарчук.— М.: Спорт, 2019 .— 224 с.
- 2 Горбачева А.Ю., Предельский А.А., Румянцева Е.В., Глебов Г.Ю. Тхэквондо: теория, методика, технология. Учебное пособие. —М: Мир науки, 2020. — 227 с.
- 3 Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский .— 2-е изд. — М.: Спорт, 2021 .— 332 с.
- 4 Гаврилова, Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера / Е.А. Гаврилова. - М.: ООО "ПРИНТЛЕТО", 2022. - 512 с.: ил.
- 5 Голванов В.Ю., Семинарские занятия, учебное пособие по тхэквондо (ИТФ), -Москва, 2011 . - С.36;
- 6 Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский.— 5-е изд., стер. — М.: Спорт, 2020. - 201 с.
- 7 Калашников Ю.Б. «Теория и методика тхэквондо» Учебная программа. М: Физкультура и спорт.-2009.-96 с.
- 8 Максименко, И.Г. упражнения в системе спортивной подготовки. настольная книга тренера / сост. и.Г. Максименко.- М.:ООО "ПРИНТЛЕТО", 2022. - 512 с.: ил.
- 9 Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. — Изд. 5-е. — Москва: Советский спорт, 2010. — 340 с.
- 10 Нагорных, Ю.Д. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног; под общ. ред. Ю.Д. Нагорных. — М: Спорт, 2016. — 296 с.
- 11 Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе: Учебно-методич. пособие / Н.Н. Никитушкина. — М.: Спорт, 2019. — 320 с.
- 12 Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. — М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.
- 13 Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: [монография] / В.Н. Платонов.— М.: Спорт, 2019 .— 656 с..
- 14 Стазаев Г.П., Сандраков С.С., Основы тхэквондо. Техническая, тактическая и психологическая подготовка. Учебное пособие. Воронеж. ВГАС. -74с.
- 15 Таэквон-до (базовые приемы и техника боя),Москва 2004, Вим Бос. .- С.86;
- 16 Ширяев А.Г., Филимонов В.И., Бокс и кикбоксинг: учебное пособие для студентов высших учебных заведений — М.: Издательский центр «Академия» 2007. — 240
- 17 Чой Сунг Мо. «Гибкость в боевых искусствах»-Феникс», Ростов –на Дону, 2003.- С.68;

Интернет-ресурсы:

- 1 Официальный сайт Всероссийской федерации тхэквондо ИТФ <https://itf-russia.ru/> [электронный ресурс]
- 2 Официальный сайт Международного олимпийского комитета: www.olympic.org [электронный ресурс]
- 3 Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru [электронный ресурс]
- 4 Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: www.lib.sportedu.ru [электронный ресурс]
- 5 Официальный интернет-сайт РУСАДА <http://www.rusada.ru/> [электронный ресурс]
- 6 Официальный интернет-сайт ВАДА <http://www.wada-ama.org/> [электронный ресурс].