

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 199
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

решением педагогического совета
ГБОУ школа №199
Приморского района
г. Санкт-Петербург
№ 1 от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом ГБОУ школы №199
Приморского района
г. Санкт-Петербург
№ 70/2 от «29» августа 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАЗОВАЯ ТЕХНИКА ТХЭКВОНДО»**

Срок освоения: 1 год
Возраст учащихся: 7-10 лет

Разработчики программы:
Иванов Михаил Валерьевич
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург
2025 г.

Нормативно-правовые основания проектирования и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Звездочки»

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ (в действующей редакции);
- Федерального Закона от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей» (в действующей редакции);
- Бюджетного кодекса Российской Федерации (БК РФ) от 31.07.1998 N 145-ФЗ (в действующей редакции);
- Трудовой кодекс РФ (в действующей редакции);
- Гражданского кодекса РФ (ГК РФ) от 30.11.1994 N 51-ФЗ (в действующей редакции);
- Постановления Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Приказ Минпросвещения России от 16.09.2020 №500 "Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. №196»
- Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию «Об организации предоставления платных образовательных услуг в государственных дошкольных образовательных организациях, государственных общеобразовательных организациях, государственных организациях дополнительного образования СПб от 18.10.2013 №01-16-3262/13-0-0;
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи //Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20
- Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи») // Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21»
- Положения об организации деятельности по оказанию платных образовательных услуг (далее – Положение) Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 199 Приморского района Санкт-Петербурга;
- Устава Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №199 Приморского района Санкт-Петербурга (далее по тексту –Школа).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – Физкультурно- Спортивная. Общекультурный уровень.

Актуальность. Занятия тхэквондо служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий тхэквондо у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Программа написана в соответствии с Распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 №617-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

Отличительная особенность. Данная программа состоит в осуществлении организаций воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих, а также на психологическую и восстановительную подготовку тхэквондистов.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» ориентирована на детей от 7 до 10 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий тхэквондо.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на один учебный год

Продолжительность освоения 68 часов, учащиеся 1 года обучения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Цель:

Приобщение детей к здоровому образу жизни, путём вовлечения в спортивную деятельность с целью самореализации личности, физического и духовного развития.

Задачи:

Обучающие:

- Будут учиться исполнять физические упражнения;
- Будут учиться основам технических приемов тхэквондо;
- Будут учиться играть в подвижные и развивающие игры, а также участвовать в спортивных мероприятиях, аттестациях;
- Будут учиться выполнять подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения.

Развивающие:

- Формирование познавательной активности;
- Развитие кондиционных и координационных способностей.
- Развивать двигательные навыки по техническим приемам тхэквондо

Воспитательные:

- Формирование духовно-нравственных качеств личности;
- Формирование личностных качеств: целеустремленность, нацеленность на результат, упорство, самообладание;
- Воспитание интереса к занятиям по тхэквондо;
- Воспитание уважительного отношения к партнеру, окружающим;
- Воспитание коммуникативных навыков.

Условия реализации.

Условия набора и формирования групп:

Зачисляются все желающие, не имеющие противопоказания для занятий тхэквондо. Группы обучающихся формируются с учетом возрастных особенностей занимающихся. Программа рассчитана на индивидуальную и коллективную работу с учащимися от 5 до 10 лет.

Наполняемость групп- 15 человек

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- Групповая

Формы занятий:

Теоретические занятия:

- Обобщающие теоретические занятия по темам, дающим представления об основных особенностях тхэквондо.
- теоретические знания об основных движениях тхэквондо и их применение.

Практические занятия:

- Гибкость;
- Спортивные игры;
- Освоение и выполнение ударов.

Материально-техническое обеспечение:

- Оборудованный класс
- Скакалки
- Ракетки
- Мячи
- Гимнастическая стенка
- Гимнастические скамейки
- Координационная лесенка
- Конусы
- Барьеры

Для успешного освоения программы, участия в зачетных испытаниях, соревнованиях различного уровня обучающийся должен иметь:

№	Наименование	Количество
1.	Спортивная форма для занятий тхэквондо (добок)	1
2.	Степки	1
3.	Спортивная обувь (Кроссовки) для выполнения физических упражнений	1

Кадровое обеспечение

- руководитель коллектива;
- для реализации программы возможно дополнительное привлечение к работе специалистов по тхэквондо.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- Будут уметь исполнять физические упражнения;
- Будут знать основы технических приемов тхэквондо;
- Будут уметь играть в подвижные и развивающие игры, а также участвовать в спортивных мероприятиях, аттестациях;
- Будут уметь выполнять подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения.

Личностные результаты:

- Будут сформированы духовно-нравственные качества личности;
- Будут сформированы личные качества: целеустремленность, нацеленность на результат, упорство, самообладание;
- Будет воспитан интерес к занятиям тхэквондо;
- Будет воспитано уважительное отношение к партнеру и окружающим;
- Будут воспитаны коммуникативные качества.

Метапредметные результаты:

- Будет сформирована познавательная активность
- Будет развиты кондиционные и координационные способности.
- Будут развиты двигательные навыки по техническим приемам тхэквондо

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Учебный план первого года обучения (68 часов)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2.	ОФП	29	1	28	Наблюдение
3.	СФП	20	1	19	Наблюдение
4.	Технико-тактическая подготовка	15	1	14	Наблюдение. Тестирование
5.	Зачетные испытания	2	1	1	Наблюдение, тестирование.
	ВСЕГО	68	5	63	

Календарный учебный график.

Год обу- че- ния	Дата начала обуче- ния по программе	Дата оконча- ния обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2025	31.05.2026	34	68	2 раза в неделю по 1 часу

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» ориентирована на детей от 7 до 10 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий тхэквондо.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на один учебный год

Продолжительность освоения 68 часов, учащиеся 1 года обучения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Цель:

Приобщение детей к здоровому образу жизни, путём вовлечения в спортивную деятельность с целью самореализации личности, физического и духовного развития.

Задачи:

Обучающие:

- Будут учиться исполнять физические упражнения;
- Будут учиться основам технических приемов тхэквондо;
- Будут учиться играть в подвижные и развивающие игры, а также участвовать в спортивных мероприятиях, аттестациях;
- Будут учиться выполнять подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения.

Развивающие:

- Формирование познавательной активности;
- Развитие кондиционных и координационных способностей.
- Развивать двигательные навыки по техническим приемам тхэквондо

Воспитательные:

- Формирование духовно-нравственных качеств личности;
- Формирование личностных качеств: целеустремленность, нацеленность на результат, упорство, самообладание;
- Воспитание интереса к занятиям по тхэквондо;
- Воспитание уважительного отношения к партнеру, окружающим;
- Воспитание коммуникативных навыков.

Условия реализации.

Условия набора и формирования групп:

Зачисляются все желающие, не имеющие противопоказания для занятий тхэквондо. Группы обучающихся формируются с учетом возрастных особенностей занимающихся. Программа рассчитана на индивидуальную и коллективную работу с учащимися от 5 до 10 лет.

Наполняемость групп- 15 человек

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- Групповая

Формы занятий:

Теоретические занятия:

- Обобщающие теоретические занятия по темам, дающим представления об основных особенностях тхэквондо.
- теоретические знания об основных движениях тхэквондо и их применение.

Практические занятия:

- Гибкость;
- Спортивные игры;
- Освоение и выполнение ударов.

Материально-техническое обеспечение:

- Оборудованный класс
- Скакалки
- Ракетки

- Мячи
- Гимнастическая стенка
- Гимнастические скамейки
- Координационная лесенка
- Конусы
- Барьеры

Для успешного освоения программы, участия в зачетных испытаниях, соревнованиях различного уровня обучающийся должен иметь:

№	Наименование	Количество
1.	Спортивная форма для занятий тхэквондо (добок)	1
2.	Степки	1
3.	Спортивная обувь (Кроссовки) для выполнения физических упражнений	1

Кадровое обеспечение

- руководитель коллектива;
- для реализации программы возможно дополнительное привлечение к работе специалистов по тхэквондо.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- Будут уметь исполнять физические упражнения;
- Будут знать основы технических приемов тхэквондо;
- Будут уметь играть в подвижные и развивающие игры, а также участвовать в спортивных мероприятиях, аттестациях;
- Будут уметь выполнять подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения.

Личностные результаты:

- Будут сформированы духовно-нравственные качества личности;
- Будут сформированы личные качества: целеустремленность, нацеленность на результат, упорство, самообладание;
- Будет воспитан интерес к занятиям тхэквондо;
- Будет воспитано уважительное отношение к партнеру и окружающим;
- Будут воспитаны коммуникативные качества.

Метапредметные результаты:

- Будет сформирована познавательная активность
- Будет развиты кондиционные и координационные способности.
- Будут развиты двигательные навыки по техническим приемам тхэквондо

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1.	Знакомство с программой и планом работы на год. Охрана труда при занятиях тхэквондо. Инструктаж по технике безопасности.	1		
2.	Теория	1		
3.	Строевые упражнения. Шеренга, колонна, дистанция, перестроение, сомкнутый и разомкнутый строй, построение, выравнивание, расчёт.	1		

4.	Упражнения для рук и плечевого пояса Сгибание, разгибание рук, вращение, махи, отведение и приведение. упражнения для развития быстроты, движения и прыгучести Ускорения, рывки от 3 до 40 м. Из различных положений (сидя, стоя, лёжа)	1		
5.	Разминка. Шпагат. Махи. Игра «пятнашки»	1		
6.	Упражнения для шеи, и туловища Наклоны, вращения, повороты головы. Наклоны туловищем, повороты туловищем. Упражнения для развития ловкости. Бег, прыжки, ловли, передачи, бросков мяча. Игра «Чай, чай выручай»	1		
7.	Упражнения для всех групп мышц: Выполняются на скакалке, с набивными мячами. Упражнения для развития специальной выносливости: Многократные повторения упражнений в беге.	1		
8.	Упражнения для развития силы: Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Игра «Пятнашки»	1		
9.	Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, наклоны, шпагат. Упражнения для выполнения ударов ногой.	1		
10.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки Игра «Пятнашки»	1		
11.	Упражнения необходимые для выполнения ударов ногой.	1		
12.	Упражнения для развития гибкость. Шпагат, наклоны.	1		
13.	Бег. Разминка. Шпагат. Махи у стенки на удары. Игра «Кошка и мышки»	1		
14.	Бег. Разминка. Прыжки. Упражнения для развития ловкости	1		
15.	Ходьба. Бег. Разминка. Шпагат. Отработка махов в стойке.	1		
16.	Бег. Разминка. Упражнения для развития гибкости. Стойки. Удар ап -чаги у опоры Игра «Пятнашки»	1		
17.	Разминка.	1		

	Упражнения для развития общей выносливости.			
18.	Разминка. Упражнения для развития гибкости Игра «Гуси-лебеди»	1		
19.	Бег. Разминка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1		
20.	Бег. Разминка. Шпагат Удар ап-чаги у опоры	1		
21.	Разминка. Шпагат. Упражнения для развития гибкости Игра «Чай чай выручай»	1		
22.	Бег, разминка. Шпагат. Прыжки Упражнения для развития выносливости	1		
23.	Разминка. Стойки тхэквондист. Удар ап-чаги без опоры	1		
24.	Бег. Разминка. Шпагат Упражнения для развития ловкости	1		
25.	Упражнения для развития общей выносливости Бег равномерный 500.800,1000 м Игра «Чай, чай выручай»	1		
26.	Разминка. Растяжка. Отработка ударов.	1		
27.	Разминка. Стойки тхэквондист. Удар ап-чаги без опоры	1		
28.	Разминка. Упражнения для развития общей выносливости.	1		
29.	Бег. Разминка. Шпага Упражнения для развития гибкости	1		
30.	Разминка. Шпагат. Удары у стенки с опорой Игра «Пятнашки»	1		
31.	Упражнения для ног Поднимание на носки, приседание, махи. упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения удара ногой.	1		
32.	Шпагат.	1		
33.	Растяжка. Махи.	1		
34.	Удар ап-чаги из стойки под счет Удар долил -чаги из стойки под счёт	1		
35.	Удар ап-чаги в движении под счёт Удар долил чаги в движении под счёт	1		
36.	Удар ап-чаги в движении под счёт Удар долил чаги в движении под счёт	1		
37.	Удары на месте: апчаги, долио чаги Удары в движении	1		
38.	Упражнения на скорость	1		
39.	Бег. Разминка. Шпагат	1		

40.	Бег. Разминка. Удар ап-чаги, долио-чаги, стойки	1		
41.	Упражнения на ловкость Игра «Кошка и мышки»	1		
42.	Бег. Разминка. Шпагат	1		
43.	Разминка. Шпагат. Махи. Ап-чаги, долио-чаги, стойки, махи	1		
44.	Отработка ударов ногами, отработка блоков руками.	1		
45.	Разминка. Отжимание, приседание, шпагат. Игра «Пятнашки»	1		
46.	Бег. Махи, ап-чаги, долио-чаги, Блок рукой аре-маки	1		
47.	Разминка. Растяжка. Удары ногами. Блоки руками.	1		
48.	Бег. Растяжка. Шпагат	1		
49.	Разминка. Растяжка. Отжимания. Приседание.	1		
50.	Бег. Разминка. Удар ап-чаги, долио-чаги, стойки	1		
51.	Ап-чаги, долио-чаги, стойки, блок рукой аре-маки.	1		
52.	Бег. Разминка. Координационная лесенка.	1		
53.	Бег. Разминка. Шпагат Игра «Гуси-Лебеди»	1		
54.	Ап-чаги, долио-чаги, стойки, блок рукой аре-маки, ольгуль-маки	1		
55.	Упражнения для развития гибкости Ап-чаги, долио-чаги, стойки, блок рукой аре-маки, ольгуль-маки	1		
56.	Бег. Разминка. Шпагат. Махи. Отжимание. Приседание. Пресс.	1		
57.	Бег. Разминка. Шпагат. Отжимание. Пресс. Подтягивание. Приседание. Прыжок в длину	1		
58.	Упражнения для развития координации	1		
59.	Бег. Разминка. Шпагат. Скакалка	1		
60.	Упражнения для развития выносливости.	1		
61.	Разминка. Координационная лесенка	1		
62.	Бег. Разминка. Шпагат. Отжимание, приседание. Пресс. Игра «Кошка и мышки»	1		
63.	Ап-чаги, долио-чаги, стойки, блок рукой аре-маки, ольгуль-маки	1		
64.	Бег. Разминка. Шпагат. Махи. Координационная лесенка	1		
65.	Бег. Разминка. Шпагат. Координационная лесенка.	1		
66.	Бег. Ходьба. Разминка. Игра «Пятнашки»	1		
67.	Бег. Разминка. Растяжка. Отжимание. Приседание. Пресс.	1		

68.	Ап-чаги, долио-чаги, стойки, блок рукой аре-маки, ольгуль-маки	1		
Итого: 68 часов				

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория: Охрана труда при занятиях тхэквондо. Инструктаж по технике безопасности. Взаимоотношения в группе.

Практика: Выполнение упражнений:

- Бег
- Ходьба
- Прыжки
- Стойки
- ОФП

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Объяснение важности упражнений на развитие различных групп мышц, необходимости развития гибкости. Разнообразные техники выполнения заданий.

Практика:

- Упражнения на силу мышц ног: выпрыгивания из упора присев, приседания, запрыгивания на скамейку, прыжки в длину.
- Упражнения на силу мышц рук: отжимания, упор лежа.
- Упражнения на силу мышц туловища: поднимание ног лежа на спине, поднимание туловища лежа на спине, «лодочка» - прогиб с подниманием прямых ног и рук
- Упражнения на гибкость: наклоны вперед из положения - упор сидя сзади, наклоны вперед к правой, левой ноге, вперед из положения - в упоре сидя ноги врозь, наклоны сидя ноги врозь по парам, Шпагат на правую, левую ногу, поперечный.
- Упражнения «Рыбка», «Кошечка», «Кораблик», «Качалочка», «Мост».

3. СФП

Теория: Техника выполнения упражнений

Практика:

- Ускорения. Рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (стоя, сидя, лёжа).
- ловля, передача, броски мячей
- аритмичный бег по разметкам
- эстафеты
- прыжок в длину с места
- бег 40 с

4. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Основные сведения о технике тхэквондо. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники тхэквондо. Правила игр.

Практика:

- Стойки тхэквондиста в перемещении, боевой стойке.
- статистические упражнения для повышения техники ударов
- выполнение ударов
- работа по ракеткам

Игры: «Пятнашки», «Гуси-лебеди», Кошка и мышка»

5. Зачетные испытания

Теория: Правила проведения зачетных испытаний.

Практика: зачетные испытания.

Открытые занятия для родителей. Аттестация на пояса

ОЦЕНОЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для проверки освоения программы педагог на каждом занятии осуществляет текущий контроль методом педагогического наблюдения.

Промежуточный контроль осуществляется после прохождения основных разделов программы.

Итоговый контроль проводится во время проведения открытого занятия, участие детей в выступлениях различного уровня.

Предметная диагностика включает:

- зачетное занятие;
- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- тесты

Педагогическая диагностика:

- Педагогическое наблюдение
- Беседа

Основными критериями оценки результатов освоения программы являются:

- знание базовых движений в стиле тхэквондо
- умение четко, последовательно и правильно выполнить комбинацию ударов
- понимание объяснений педагога и желание следовать им;
- умение запоминать новые танцевальные движения
- знание базовых смен и движений
- понимать условные названия движений
- умение выполнять индивидуальную, самостоятельную работу,
- умение работать в коллективе, общаться при создании коллективных танцев.

Формы подведения итогов реализации программы:

- Соревнования внутри коллектива
- открытые занятия для родителей
- аттестация на пояса
- показательные выступления

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Методы обучения:

- Словесный метод - объяснение, рассказ, подсчет, инструктаж;
- Наглядный метод - демонстрация движения (показ);
- Игровой метод - Игры, эстафеты, соревнования;
- Практический - практическая деятельность, постановка танца, практикумы;
- Метод самостоятельной работы – инициатива, передача знаний другим;
- Творческие методы - задания на развитие фантазии, воображения.

Дидактические материалы:

- Подбор видеоматериала: видеозаписи занятий. Видеозаписи соревнований.

Методические разработки:

- Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся
- Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма

Литература:

Методические пособия.

1. Гил К., Ким Чур Хван. «Искусство тхэквондо. Три ступени. Ступень 1. К голубому поясу». – М., 1991
2. Гил К. «Таэквондо». М., 1998.
3. Ким Су Тхэквондо. -М.: Гранд, 2003. – 479с.
4. Лекции Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания Московского департамента образования. Лекторы - Цилфидис Л.К., Грибачева М.А.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М., 2004.
6. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Информационно-методический сборник No3. М. 2002
7. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н. «Путь тхэквондо: От белого пояса - к черному Мастера боевых искусств»». Феникс, 2003
8. Шейка В.И., Ефремов А.П. «Тхэквондо». Московская федерация тхэквондо, 2008.
9. Цой Х.Х. Таэквон-до (корейское искусство самообороны). –М. ТКД, 2013. -763с.

Учебная литература

1. Гил К., Ким Чур Хван. «Искусство тхэквондо. Три ступени. Ступень 1. К голубому поясу». – М., 1991
2. Гил К. «Таэквондо». М., 1998.
3. Ким Су Тхэквондо. -М.: Гранд, 2003. – 479с
4. Погова С.Ю. «Тхэквондо для детей». Новосибирск, 1996.
5. «Тхэквондо для начинающих». Феникс, Ростов-на-Дону, 2005 г.
6. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н. «Путь тхэквондо: От белого пояса - к черному Мастера боевых искусств». Феникс, 2003

Список литературы, рекомендуемой для родителей, обучающихся:

1. Гил К. «Тхэквондо». М., 1998.
2. «Тхэквондо для детей». под ред. Погова С. Ю. Новосибирск, 1996.
3. Цой Х.Х. Тхэквондо-до (корейское искусство самообороны). –М. ТКД, 1993. -763с.
4. Федулов С. М. Цой Мен Чер. «Основы и принципы тхэквондо». Ориус, 1991.