

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА МОСКВЫ  
«ШКОЛА № 875»

119526, Москва, пр. Вернадского, д.101, к.5, Телефон: (495) 433-80-10, e-mail: [875@edu.mos.ru](mailto:875@edu.mos.ru), сайт: [sch875@mskobr.ru](http://sch875@mskobr.ru)

---

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ «Школа  
№ 875»

\_\_\_\_\_  
Козлова И.С.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_г.

Образовательная программа дополнительного образования детей.

***Спортивная секция « ТХЭКВОНДО »***

Данная программа разработана на основе: директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, спортивных секций, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 13.01.1996г. №12-ФЗ и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей и подростков (Постановление Правительства РФ от 07.03.1995г. №233), нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

|  |              |
|--|--------------|
| Руководитель                               | Дрожжин В.В. |
| Количество учебных часов в год             | 68 часов     |
| Количество учебных часов в неделю          | 2 часа       |
| Программа рассчитана:                      |              |
| По срокам реализации- 1 год                |              |
| По возрастным показателям – от 6 до 17 лет |              |

Рекомендовано  
педагогическим советом

\_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_г.

Москва 2015г.

## Пояснительная записка.

Программа предназначена для тренеров преподавателей, педагогов и руководителей учреждений, реализующих программы дополнительного образования спортивной направленности и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она раскрывает весь комплекс параметров обучения в спортивной секции тхэквондо.

**Целью** данной программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается **решением** следующих **основных задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания, данная программа ориентированна на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Данная программа научит школьников способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков, для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий

При разработке использованы передовой опыт обучения и тренировки **тхэквондо** результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Подготовка **тхэквондоиста** от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке **тхэквондоиста** высокой квалификации. Достижения намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных воспитанников, от уровня профессиональной подготовленности тренеров, наличия материально-технической базы и от качества организации всего педагогического процесса. При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировки, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных воздействий.

Программа содержит разделы, в которых освещены задачи и материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, игровой, психологической), средства и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений, восстановительные и воспитательные мероприятия.

Данная программа рассчитана на многолетнюю систему подготовки спортсменов, которая включает в себя четыре этапа подготовки:

1. Спортивно оздоровительный этап (СО)
2. Этап начальной подготовки (НП)
3. Учебно-тренировочный этап (УТ)
4. Этап спортивного совершенствования. (СС)

В данной программе рассматривается, только первый этап многолетний подготовки: ***спортивно-оздоровительный этап.***

В спортивную секцию тхэквондо в спортивно-оздоровительную группу зачисляются все желающие с 6 до 17 лет, по заявлению законных представителей и не имеющих отклонений в состоянии здоровья и противопоказаний для занятий выбранным видом спорта.

На этап начальной подготовки переводятся воспитанники прошедшие необходимую подготовку в спортивно-оздоровительных группах и выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Программный материал изложен в соответствии с режимом учебно-тренировочной работы в школах высшего спортивного мастерства, специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов.

### **Организационно-методические указания.**

Подготовка тхэквондоина включает в себя несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и подготовленность спортсменов, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для перевода из группы в группу воспитанники проходят тестирование по показателям физического развития и физической подготовленности (табл.№1). После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

#### **Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности. (табл.№1)**

| Этап обучения | Период обучения | Пол              | Минимальный возраст для зачисления | Кол-во учебных часов в неделю | Требования по спортивной подготовки |
|---------------|-----------------|------------------|------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| СО            | Весь период     | Юноши<br>Девушки | 6-17                               | 4-6                           | Выполнение нормативов ОФП           |
| НП            | До 1-го года    | Юноши<br>Девушки | 10                                 | 6                             | Выполнение нормативов ОФП, СФП      |
|               | Свыше года      |                  |                                    | 9                             | Выполнение нормативов ОФП, СФП      |

Многолетняя подготовка тхэквондоина строится на основе общих принципиальных положений, которые отражают объективные закономерности тренировки и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления в учебно-тренировочном процессе.

Прежде всего, это **целевая направленность подготовки тхэквондоина к максимуму достижений.**

Этот максимум определяется индивидуально для каждого спортсмена. Достигается предельный результат только при специализации и индивидуализации всего процесса подготовки. Важным условием при этом является преемственность подготовки воспитанника на разных этапах подготовки. Индивидуализация осуществляется по нескольким критериям :возрасту, полу, антропометрическим показателям, биологическому созреванию. И нельзя требовать от учеников больше, чем они могут

выполнить, на данном возрастном этапе особенно это касается, соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

**Принцип единства общей и специальной подготовки** отражает общую направленность подготовки на всестороннее развитие личности. Чем большими двигательными навыками располагает воспитанник, тем благоприятнее предпосылки для формирования движений. Необходимо использовать те упражнения общей подготовки, которые по биомеханическому и физиологическому признаку приближены к **ТХЭКВОНДО**, для чего важно знать тренеру особенности соревновательной деятельности. Объем специфических приемов должен быть оптимальным, так как использование слишком большого разнообразия средств снижает их эффективность.

**Непрерывность тренировочного процесса**, оптимальная частота занятий позволяет овладеть разнообразием техники и тактики, а жесткий режим нагрузки и отдыха обеспечивает повышенную устойчивость двигательных навыков к дискоординирующему действию утомления. Разумное чередование нагрузки и отдыха предотвращает утрату положительного эффекта предыдущих занятий. При современной тенденции к большим нагрузкам занятия проводятся не только на фоне восстановления работоспособности или «сверхвосстановления», но и на фоне недовосстановления для увеличения суммарного эффекта нагрузок.

**Принцип взаимосвязи постепенности и тенденции к предельным нагрузкам.** При максимальной нагрузке спортсмен реализует свои функциональные возможности на данном уровне тренированности в полной мере. В каждом случае есть критическая величина нагрузки, превышение которой ведет не к возрастанию, а уменьшению полезного тренировочного эффекта. Для осуществления этого принципа в динамике тренировочных нагрузок сочетаются постепенность и скачкообразность. Волнообразность динамики нагрузки характеризуется чередованием трех фаз: нарастание суммарной нагрузки, временная стабилизация и «разгрузка». Такое чередование гарантирует постепенное развитие тренированности и исключает перетренировку. Ускорение роста результатов наблюдается при стабилизации или снижении нагрузки. Это необходимо учитывать при подведении воспитанников к соревнованиям.

**Цикличность** является универсальной формой организации тренировочного процесса. Циклы представляют собой повторяющуюся последовательность занятий, этапов, периодов. Каждый последующий цикл является повторением предыдущего, но отличается обновленным содержанием, некоторым изменением средств и методов, возрастанием нагрузки. Циклы бывают трех категорий: **малые (микроциклы), средние (мезоциклы) и большие (макроциклы)**. Система подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки, применяемой в процессе тренировки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используются в процессе занятий. Планирование осуществляется по видам подготовки. Для создания системы планирования разработаны и представлены в программе комплексы каждого вида подготовки. Общая схема классификации средств и методов представлена в таблицах № 2 и 3.

#### **Перспективное планирование.**

Перспективное планирование тренировки – это разработка основного направления работы на протяжении нескольких лет, его составляют для каждого воспитанника или для одной учебно-тренировочной группы. Все планирование строится с учетом возраста и общей подготовленностью занимающихся. На базовую подготовку и учебно-тренировочные группы отводится 8 лет (с 9 до 17 лет). За этот период воспитанники должны усвоить основной материал по технике и тактике, приобрести теоретические знания и практические навыки, повысить уровень физической подготовленности, подойти к началу выступления в соревнованиях взрослых в хорошей спортивной форме, выполнить контрольные нормативы, приобрести навыки судьи соревнований и инструктора.

**Общая направленность в подготовке следующая:**

- постепенный переход от обучения техническим приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения технических приемов;
- переход от общеподготовительных к специализированным средствам;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий;
- использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья.

**Таблица № 7.**

**Распределение объемов компонентов подготовки по группам.**

| Вид подготовки                      | Спортивно-оздоровительные группы и группы начальной подготовки |                 |
|-------------------------------------|--|-----------------|
|                                     | От 6 до 10 лет   | От 10 до 17 лет |
| Теоретическая                       | 2  | 2               |
| Общая физическая                    | 35   | 47              |
| Специальная физическая              | 22   | 38              |
| Техническая                         | 28   | 42              |
| Тактическая                         | 22   | 31              |
| Игровая соревноват.                 | 32   | 53              |
| Контрольные испытания               | 3  | 3               |
| Календарные соревнования            |  |                 |
| Восстановительные мероприятия       |  |                 |
| Инструкторская и судейская практика |  |                 |
| <b>Всего часов за 36 недель</b>     | <b>144</b>   | <b>216</b>      |

*Таблица № 8*

*План схема годичного цикла спортивно-оздоровительного этапа.*

| Годичный цикл |            |            |             |            |            |
|---------------|------------|------------|-------------|------------|------------|
| Макроцикл 1   |            |            | Макроцикл 2 |            |            |
| Мезоцикл 1    | Мезоцикл 2 | Мезоцикл 3 | Мезоцикл 1  | Мезоцикл 2 | Мезоцикл 3 |
| Микроциклы    |            |            |             |            |            |

*Таблица № 9.1*

*Примерный план распределения учебных часов для спортивно-оздоровительного этапа*

| Группы 6-9 лет         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |
|------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| Месяц                  | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | Всего |
| Наименование           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |
| Теоретическая          | 1  |    |    |    | 1  |    |    |    |    | 2     |
| Общая физическая       | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 35    |
| Специальная физическая | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 22    |
| Техническая            | 4  | 3  | 4  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 28    |
| Тактическая            | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 22    |
| Игровая соревноват.    | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 4  | 32    |
| Контрольные испытания  | 1  |    |    |    | 1  |    |    |    | 1  | 3     |

|                                     |            |           |           |           |           |           |           |           |           |  |
|-------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|
| Календарные соревнования            |            |           |           |           |           |           |           |           |           |  |
| Восстановительные мероприятия       |            |           |           |           |           |           |           |           |           |  |
| Инструкторская и судейская практика |            |           |           |           |           |           |           |           |           |  |
| <b>Всего часов за месяц</b>         | <b>18</b>  | <b>16</b> | <b>16</b> | <b>16</b> | <b>14</b> | <b>16</b> | <b>16</b> | <b>16</b> | <b>16</b> |  |
| <b>Всего за год</b>                 | <b>144</b> |           |           |           |           |           |           |           |           |  |

Таблица № 9.2

Примерный план распределения учебных часов для этапа начальной подготовки

| <b>Группы 10-17 лет</b>             |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|-------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Месяц                               | 09         | 10        | 11        | 12        | 01        | 02        | 03        | 04        | 05        | Всего     |
| Теоретическая                       | 1          |           |           |           | 1         |           |           |           |           | <b>2</b>  |
| Общая физическая                    | 5          | 6         | 7         | 6         | 3         | 5         | 6         | 5         | 4         | <b>47</b> |
| Специальная физическая              | 5          | 5         | 5         | 4         | 3         | 4         | 4         | 4         | 4         | <b>38</b> |
| Техническая                         | 5          | 4         | 5         | 6         | 2         | 5         | 5         | 5         | 5         | <b>42</b> |
| Тактическая                         | 3          | 4         | 3         | 4         | 2         | 4         | 4         | 4         | 3         | <b>31</b> |
| Игровая соревноват.                 | 6          | 7         | 6         | 6         | 2         | 6         | 7         | 6         | 7         | <b>53</b> |
| Контрольные испытания               | 1          |           |           |           | 1         |           |           |           | 1         | <b>3</b>  |
| Календарные соревнования            |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| Восстановительные мероприятия       |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| Инструкторская и судейская практика |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| <b>Всего часов за месяц</b>         | <b>26</b>  | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>14</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>24</b> | <b>24</b> |           |
| <b>Всего за год</b>                 | <b>216</b> |           |           |           |           |           |           |           |           |           |

Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технического, тактического арсенала тхэквондо

**План занятий секции.**

- № 1-3 Базовая техника.
- № 4-6 Спарринговая техника.
- № 7 Физическая подготовка.
- № 8-11 Базовая техника.
- №12-14 Спарринговая техника.
- № 15 Физическая подготовка.
- № 16-18 Подготовка к соревнованиям.
- № 19-21 Базовая техника.
- № 22 Физическая подготовка.
- № 23-25 Подготовка к аттестации.
- № 26-29 Спаррингова техника.
- № 30-32 Базовая техника.

- № 33       Физическая подготовка.
- № 34-36   Подготовка к соревнованиям.
- № 37-40   Базовая техника.
- № 41-44   Спарринговая техника.
- № 45       Физическая подготовка.
- № 46-49   Базовая техника.
- № 50-52   Спарринговая техника.
- № 53-55   Подготовка к соревнованиям.
- № 56-59   Базовая техника.
- № 60       Физическая подготовка.
- № 61-64   Спарринговая техника.
- № 65-68   Подготовка к аттестации.

Разминка – проводится в начале каждого занятия. Используются гимнастические упражнения для разогрева различных групп суставов, мышц и для развития выносливости, координации, гибкости, реакции.

### **Тема.**

#### Базовая техника.

1. Отработка технических приемов (удары, блоки, стойки) в строю на месте.
2. Отработка техники в перемещениях по залу.
3. Базовые комбинации в парах.

#### Спарринговая техника.

4. Отработка ударов и их комбинаций по воздуху.
5. Работа на снарядах.
6. Отработка приемов с партнером.
7. Физическая подготовка. Упражнения на развитие физической силы и выносливости ( бег, прыжки, отжимания, подтягивание).

#### Базовая техника.

8. Отработка технических приемов в строю.
9. Отработка техники в перемещениях по залу.
10. Базовые комбинации в парах.
11. Формальные комплексы базовых приемов

#### Спарринговая техника.

12. Отработка ударов и их комбинаций по воздуху.
13. Работа на снарядах.
14. Отработка приемов с партнером
15. Физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости и подвижности ( прыжки в длину, высоту, кувырки на матах).

#### Подготовка к соревнованиям.

16. Раунды по воздуху.
17. Раунды на снарядах.
18. Спарринг без контакта.

#### Базовая техника.

19. Отработка технических приемов в строю на месте.
20. Отработка техники в перемещениях по залу.
21. Базовые комбинации в парах.
22. Физическая подготовка. Упражнения на развитие физической силы и выносливости (бег, прыжки, отжимания, подтягивания).

#### Подготовка к аттестации на пояс.

23. Базовые приемы на месте и в движении.
24. Базовые комбинации в парах.
25. Формальные комплексы базовых приемов.

#### Спарринговая техника.

26. Отработка ударов и их комбинации по воздуху.
27. Работа на снарядах.
28. Отработка приемов с партнером.
29. Раундовый спарринг ( в касание ).

#### Базовая техника.

30. Отработка технических приемов в строю на месте.
31. Отработка техники в перемещениях по залу.
32. Базовые комбинации в парах.
33. Физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости и подвижности (прыжки в длину, высоту, кувырки на матах).

#### Подготовка к соревнованиям.

34. Раунды по воздуху.
35. Раунды на снарядах.
36. Спарринг без контакта.

#### Базовая техника.

37. Отработка технических приемов в строю на месте.
38. Отработка техники в перемещениях по залу.
39. Базовые комбинации в парах.
40. Формальные комплексы базовых приемов

#### Спарринговая техника.

41. Отработка ударов и их комбинации по воздуху.
42. Работа на снарядах.
43. Отработка приемов с партнером.
44. Раундовый спарринг ( в контакт ).
45. Физическая подготовка. Упражнения на развитие физической силы и выносливости ( бег, прыжки, отжимания, подтягивание ).



#### Базовая техника.

46. Отработка технических приемов в строю на месте.
47. Отработка техники в перемещениях по залу.
48. Базовые комбинации в парах.
49. Формальные комплексы базовых приемов.

#### Спарринговая техника.

50. Отработка ударов и их комбинации по воздуху.
51. Работа на снарядах.
52. Отработка приемов с партнером.

#### Подготовка к соревнованиям.

53. Раунды по воздуху.
54. Раунды на снарядах.
55. Спарринг без контакта.

#### Базовая техника.

56. Отработка технических приемов в строю на месте.
57. Отработка техники в перемещениях по залу.
58. Базовые комбинации в парах.
59. Формальные комплексы базовых приемов.
60. Физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости и подвижности ( прыжки в длину, высоту, кувырки на матах).

#### Спарринговая техника.

61. Отработка ударов и их комбинации по воздуху.
62. Работа на снарядах.
63. Отработка приемов с партнером.
64. Раундовый спарринг ( в контакт ).

#### Подготовка к аттестации на пояс.

65. Базовые приемы на месте и в движении.
66. Базовые комбинации в парах.
67. Формальные комплексы базовых приемов.
68. Контактный спарринг.

## Список литературы

1. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. Рукопашный бой. М.: 2004. – 116 с.
2. *Акопян А. О., Новиков А.А.* Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. - С. 21-31.
3. *Астахов С. А.* Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2003. -25 с.
4. *Бурмистров Д. А., Степанов Б. С.* Берегите свой скелет. 2002. *Ваинбаум Я. С, Коваль В. И.* Гигиена физического воспитания и спорта. 2002.
5. *Булкин В. А.* Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
6. *Бурцев Г. А.* Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
7. *Вайцеховский С. М.* Книга тренера. - М.: ФиС, 1971. - 312 с.
8. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
9. *Глейберман А. Н.* 400 упражнений в парах. 1994. *Дубровский В. И.* Лечебная физическая культура. 2004. *Дубровский В. И.* Спортивная медицина. 2002. Физкультура в школе. № 2, 3, 1999.
10. *Иванов С.А.* Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1995. - 23 с.
11. *КолеОин С. В.* Физическая подготовка юных спортсменов. 1995. *Назарова Я. Я., БаландинГ. А, Казакова Т.Н.* Методические рекомендации для учителей физической культуры. 2000.
12. *Лях В.И., Зданевич А.А.* Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М. 2004. – 128с.
13. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры // Учебник для институтов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.-543 с.
14. *Муравьев В. А, Созинова Н.А.* Техника безопасности на уроках физкультуры. 2001.
15. *Муравьева В.А., Назарова Н.Н.* Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. М.: 2004. – 112 с.
16. *Назаренко Л. Д.* Оздоровительные основы физических упражнений. 2003.
17. *Найденов М.И.* Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. - Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.-120 с.
18. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 2003.
19. *ОзолинН.Г.* Настольная книга тренера: Наука побеждать.-М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 863 с. - (Профессия - тренер).
20. *ОстьяновВ.Н., Гайдамак И.И.* Бокс (обучение и тренировка). -Киев: Олимпийская литература, 2001.
21. *Передельский А.А.* Тхэквондо – как система боя. Методика подготовки и ведения контактного поединка. // Люберцы. 1995. – 96с.
22. *Петров В. К.* Гармония силы // Молодость и сила. 1988-1989.
23. . *Петров В. К.* Сила нужна всем. 1977.
24. . *Погодаев Г. И.* Настольная книга учителя физкультуры. 2000.
25. *Попов Е. Г.* Общеразвивающие упражнения в гимнастике. 2000.
26. *Севостьянов В.М.* и др. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика). - М.: Дата Стром, 1991. - 190 с,

27. *Супрунов ЕМ.* Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 1997. - 27 с.
28. *ЧойСунг Мо.* Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах. Ростов н/Д., 2003 – 192 с.
29. *Чихачев Ю.Т.* Рукопашный бой. - Воениздателство, 1979.-86 с.
30. *Юшков ОМ.* Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001. - 40 с