Министерство спорта Кабардино-Балкарской Республики
Государственное казенное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа по неолимпийским видам спорта»

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО НЕОЛИМПИЙСКИМ ВИДАМ СПОРТА" МИНИСТЕРСТВА СПОРТА КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО НЕОЛИМПИЙСКИМ ВИДАМ СПОРТА" МИНИСТЕРСТВА СПОРТА КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
Дата: 2026.10.15 16:41:19 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо ИТФ»

уровень программы: базовый
адресат: от 14 лет и старше
Этап совершенствование спортивного мастерства
Срок реализации: не ограничивается Автор-
составитель: Балагова А.Ю.

Нальчик

1. Пояснительная записка

Программа раскрывает комплекс параметров тренировки на этапе совершенствование спортивного мастерства в спортивной школе и является документом, регламентирующим учебно-тренировочную работу.

Основная цель тренировки на этапе ССМ:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тхэквондо ИТФ»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- сохранение здоровья.

Срок реализации программы не ограничен.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 4 часа (1 час- 60 минут)

Этапный норматив	этап совершенствование спортивного мастерства
Количество часов в неделю	20
Количество часов в год	1040

Задачи спортивной подготовки на этапе совершенствование спортивного мастерства и требования к занимающимся

- продолжительность этапа не ограничивается;
- возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки: от 14 лет и старше
- количество лиц, проходящих спортивную подготовку в

группа на этапе ССМ 5-10 человек.

Основные задачи этапа ССМ:

- совершенствование уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений.

2. Планируемые результаты по итогам освоения Программы на этапе ССМ.

Планируемые результаты освоения Программы на этапе ССМ представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

В области познавательной культуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий кикбоксингом оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в

соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий тхэквондо ИТФ, соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время учебно-тренировочных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий тхэквондо ИТФ;

В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими обучающимися занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной деятельности.

В области физической культуры:

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий избранного вида спорта, а также применения их в соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по избранному виду спорта.

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации учебно-тренировочных занятий, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы избранного вида спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- выполнять технические приемы и тактические действия избранного вида спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

3. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Годовой учебный план по виду спорта «тхэквондо ИТФ» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки. Учебный план составляется и утверждается учреждением на 52 недели (в часах).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе ССМ - четырех часов. (1 час-60 минут).

3.1. Годовой учебный план спортивной подготовки для этапа ССМ.

Этап подготовка	Этап совершенствования спортивного мастерства
Количество часов в неделю	20
Общая физическая	156
Специальная физическая подготовка	187
Участие в спортивных соревнованиях	187
Техническая подготовка	374
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42
Инструкторская и судейская практика *(%)*	42
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	52
Всего за год	1040

3.2. Ежемесячный план распределения часов для этапа совершенствования спортивного мастерства

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год

Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Специальная физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	15	15	15	15	15	187
Участие в спортивных соревнованиях		19	19	19	19	19	19	19	18	18	18		187
Техническая подготовка	32	32	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	374
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	42
Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	42
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	52
Всего за месяц	72	91	92	92	92	92	92	91	90	90	82	64	1040

4.Теоретическая подготовка

Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.

	Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

5. Программный материал для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

На данном этапе спортивной биографии спортсмен более всего готов к достижению высоких спортивных результатов. Для этого этапа характерна углубленная специализация, значительное увеличение средств специальной подготовки в общем объеме выполняемой нагрузки, существенно расширяется соревновательная практика. На этом этапе спортсмен должен часто участвовать в соревнованиях, используя их в качестве стимулятора мобилизационных возможностей. Данный этап охватывает возрастную зону первых больших успехов (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта и участие в международных соревнованиях среди старших юношей, юниоров) и зону достижения оптимальных возможностей. Первая из названных зон это 18-20 лет и вторая 22-25 лет. Именно в этих возрастных границах необходимо максимальное использование тренировочных средств, позволяющих вызывать мощные адаптационные реакции. Здесь достигают максимума суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы, существенно возрастает количество тренировок с большими нагрузками. Число занятий в недельном микроцикле может достигать 15-20. Важно, чтобы этап максимальных возможностей организма в отношении адаптации к нагрузкам совпадал с самыми напряженными по объему, интенсивности и другим параметрам нагрузками. Именно в случае такого совпадения удается достичь наивысших результатов.

Чрезвычайно важно, чтобы к этому этапу своей спортивной биографии каратист подошел без серьезных травм, перенапряжений, отклонений в состоянии здоровья, не «разбитый», с достаточным, но не чрезмерным опытом занятий киокусинкай, с высоким желанием тренироваться и выступать в соревнованиях, с достаточно освоенной и разнообразной техникой и тактической подготовленностью. Именно эти требования указывают на важность рационально построенного процесса подготовки на предыдущих ее этапах, оттеняют ее значение, определяют соответствующие требования к ней.

Этап совершенствования спортивного мастерства Основная направленность тренировки - расширения состава боевых действий и ситуаций для подготовки и применения, совершенствования двигательного состава.

5.1. Техника Масоги (разновидностей спарринга).

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги).

Спарринг на три шага (самбо-масоги).

Разновидности спарринга

Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответная атака
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со ан пальмок макки	Ганнун со ап чумок банде каунде чируги

Г'аннун со ап чумок нонунде чируги	Ганнун со пальмок чукё макки	Ганнун со ап чумок банде нопунде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со ан пальмок банде макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со бакат пальмок макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со бакат пальмок банде макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со пальмок деби макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со сонкаль деби макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Ап ча бусиги	Ганнун со пальмок наджунде макки	Ап ча бусиги
Доллео чаги	Нюнча со пальмок деби макки	Доллео чаги

Спарринг на два шага (ибо-масоги)

Две последовательные атаки	**Две последовательные защиты**	**Ответная атака**
Руки - руки: Ганнун со ап чумок каунде чиругн	Ганнун со ан пальмок макки	
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со ан пальмок макки	Ганнун со ап чумок банде чируги
Ганнун со сонкаль ап нерио банде чируги Аннун со опун сонкут бакуро гутги	Ганун со санг сонбадак чукё макки Ганнун со бакат пальмок банде макки	Йоп ча чируги
Руки - ноги: Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со ан пальмок банде макки	
Аннун со сонкаль йоп тереги Йоп ча чируги	Ганнун со сонкаль бакат макки Двитбаль со санг сонбадак нерио макки	Доллео чаги
Доллео чаги	Нюнча со пальмок деби макки	Доллео чаги
Ноги - руки: Ап ча бусиги	Ганнун со кеча чумок нулло макки	
Нюнча со сонкаль йоп тереш	Нюннча со сонкаль деби макки	Йоп ча чируги
Доллео чаги Ганнун со пьёнг чумок нопунде банде чируги	Нюнча со пальмок деби макки Ганнун со пальмок чукё банде макки	Ап ча бусиги
Ноги—ноги: а) ан ча бусиги ап ча бисиги	Ганнун со пальмок наджунде макки Ганнун со пальмок наджунде макки	Ап ча бусиги
б) доллео чаги доллео чаги	Нюнча со сонкаль деби макки Нюнча со сонкаль деби макки	Доллео чаги

На один шаг (илъбо-масоги)

атакиа	**защита**	**Ответная атака**

Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со бакаг пальмок макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Ал ча бусиги	Ганнун со пальмок наджунде макки	Ап ча бусиги
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Двитбаль со ан пальмок макки	Ганнун со ап чумок днижибо банде чируги
Йоп ча чируги	Двитбаль со сопбадак оллио макки	Горо чаги
Ганнун со сонкаль ануро тереги	Ганнун со сонкаль хечо каунде макки	Ап ча бусиги
Нюнча со дунг чумок сурьёнг тереги	Ганнун со бакат пальмок нопунде баро ап макки	Бакуро нерио чаги
Ганнун со санг инджи чумок бандал чируги	Ганнун со бакат пальмок хечо макки	Кеча со дунг чумок нопунде йоп тереги
Йоп ча чируги	Двитбаль со сонбадак дуро макки	Панде доллео чаги

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (як Спарринг на три шага (самбо-масоги сок масоги).

Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответная атака
Ап ча бусиги	Ганнун со сонкаль наджунде ануро макки	Ап ча бусиги
Ганнун со ду сонкарак банде тульки	Ганнун со сонкаль банде чукё макки	Ганнун со ду сонкарак банде
Нюнча со дунг чумок супьёнг тереги	Нюнча со бакат пальмок ануро каунде банде макки	Ганнун со ап чумок каунде

5.2. Техника тулей (комплексные упражнения).
Методика освоения тулей, программы 9-го гыпа 1 дана.

1. Чон-Джи (9-й гып - белый пояс с желтой риской)
2. Дан-Гун (8-й гып — желтый пояс)
3. До-Сан (7-й гып — желтый пояс с зеленой риской)
4. Вон-Хё (6-й гып — зеленый пояс)
5. Юль-Гок (5-й гып — заленый пояс с голубой риской)
6. Чупг-Гун (4-й гып — голубой пояс)
7. Тэ-Ге (3-й гып — голубой пояс с красной риской)
8. Хва-Ранг (2-й гып — красный пояс)
9. Чун-Му (1-й гып — красный пояс с черной риской)
10. **Кван-Ге (1-й дан — черный пояс)**

39 движений. Новые движения:

1. Нарани со ханульсон
2. Двитбаль со сонкаль нопунде деби макки
3. Ганнун со движибо чируги
4. Ганнун со сонбадак оллио макки
5. Моа со йоп чумок нерио тсреги
6. Бакуро нулло чаги
7. Моа со сонкаль наджунде ап макки
8. Рёнсокчаги
9. Ганнун со пальмок наджунде банде макки
10. Ганнун со нопунде банде чируги
11. **По-Ун (1-й дан — черный пояс)**

36 движений. Новые движения:

1. Р

2. Аннун со киокча чируги
3. Аннун со ап чумок нулло макки
4. Аннун со ан пальмок хечо макки
5. Аннун со двит пал ькуп тульки
6. Аннун со супьёнг чируги
7. Кёча со пальмок наджунде ап макки
8. Нюнча со дигутжа запги
9. Моа со санг палькуп супьёнг тульки
10. Аннун со дунг чумок йоп дви тереги
11. Аннун со сонкаль дунг наджунде деби макки
12. **Гэ-Бэк (1-й дан — черный пояс)**

44 движения. Новые движения:

1. Наджунде битуро чаги
2. Ду бандальсон нопунде макки
3. Аннун со дунг чумок ап тереги
4. Аннун со дуро макки
5. Аннун со гутжа макки
6. Нюнча со джунжи чумок движибо чируги
7. Кёча со ду палъмок нопунде макки
8. Начо со опун сонкут нопунде баро тульки
9. Начо со опун сонкут нопунде банде тульки
10. Аннун со сонкаль наджунде деби макки.

Методика освоения тулей, программы 9-го гыпа - 2 дана.

1. Чон-Джи (9-й гып - белый пояс с желтой риской)
2. Дан-Гун (8-й гып - желтый пояс)
3. До-Сан (7-й гып - желтый пояс с зеленой риской)
4. Вон-Хё (6-й гып - зеленый пояс)
5. Юль-Гок (5-й гып - зеленый пояс с голубой риской)
6. Чунг-Гун (4-й гып - голубой пояс)
7. Тэ-Ге (3-й гып - голубой пояс с красной риской)
8. Хва-Ранг (2-й гып - красный пояс)
9. Чун-Му (1 -й гып - красный пояс с черной риской)
10. Кван-Ге (1 -й дан - черный пояс)

39 движений. Новые движения.

I. Двитбаль со сонкаль нопунде деби макки
2. Ганнун со движибо чируги
3. Нарани со ханулъсон
4. Ганнун со сонбадак оллио макки
5. Моа со йоп чумок нерио тереги
6. Бакуро нулло чаги
7. Моа со сонкаль наджунде ап макки
8. Рёнсок чаги
9. Ганнун со пальмок наджунде банде макки
10. Ганнун со нопунде банде чируги

II. **По-Ун (1-й дан — черный пояс)**

36 движений. Новые движения:

1. Вебал соги
2. Аннун со киокча чируги
3. Аннун со ап чумок нулло макки
4. Аннун со ан пальмок хечо макки
5. Аннун со двит палькуп тульки
6. Аннун со супьёнг чируги

7. Кёча со пальмок наджунде ап макки
8. Нюнча со дигутжа запги
9. Моа со санг палькуп супьёнг тульки
10. Аннун со дунг чумок йоп дви тереги
11. Аннун со сонкаль дунг наджунде деби макки
12. Гэ-Бэк (1-й дан — черный пояс)

44 движения. Новые движения:

1. Наджунде битуро чаги
2. Ду бандальсон нопунде макки
3. Аннун со дунг чумок ап тереги
4. Аннун со дуро макки
5. Аннун со гутжа макки
6. Нюнча со джунжи чумок движибо чируги
7. Кёча со ду пальмок нопунде макки
8. Начо со опун сонкут нопунде баро тульки
9. Начо со опун сонкут нопунде банде тульки
10. Аннун со сонкаль наджунде деби макки.

5.3. Специальная техника (разбивание досок в прыжке).

Теоретические знания

Требования правильности выполнения и ошибки при выполнении специальной техники. Контроль за прогрессом в демонстрации специальной техники. Подготовительные упражнения для демонстрации специальной техники. Предотвращение травматизма.

Совершенствование специальной техники разбивания досок в прыжке

Основы развития физических качеств, необходимых для демонстрации специальной техники:

1. Методики развития гибкости в тазобедренных суставах. Роль прямого и поперечного шпагата дли обеспечения высоты удара ногой, скорости и силы при демоне грации специальной техники. Выполнение шпагата как главный критерий гибкости.

Поэтапность овладения и шпагатом: -лап для начинающих, два этапа для занимающихся и один для подготовленных тхэквондистов. Снаряды для занятий. Режим занятий. Дозировка упражнений. Концентрация внимания на достижении максимальной амплитуды движений при выполнении упражнений.

2. Подготовительные упражнения для демонстрации специальной техники.
3. Основы демонстрации специальной техники. Требования и ошибки при выполнении специальной техники. Организация и порядок проведения соревнований по демонстрации специальной техники (разбивание досок в прыжке).

Развитие силовых, скоростно-силовых качеств при выполнении специальной техники. Характеристики удара в прыжке, динамика и импульс движения, выбор расстояния до цели. Концентрация силы удара. Равновесие при проведении ударов. Управление дыханием. Ритм и расчет времени. Воспитание гибкости и укрепление суставов рук и ног.

Основы специальной техники разбивания досок в прыжке

Соревнование по специальной технике осуществляется при выполнении следующих ударов:

тимиё ноли ап ча бусиги - удар в прыжке ногой вверх; торо
дольмио йоп ча чуриги - круговой удар в прыжке вверх;
тимиё бандэ доллео чаги - обратный круговой удар в прыжке;
тимиё доллео чаги - боковой удар в прыжке; тимиё номо йоп
ча чуриги - боковой удар в прыжке в длину.

Соревновательный спарринг.

5.4. Действия нападения и обороны.

Атака с опережением защиты: усложняются способы ее применения увеличением разновидностей ударов.

Применяемые одиночные удар

- боковой удар снизу ближней ногой
- боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой удар сверху ближней ногой Приметаемые комбинации
- двойка руками боковой удар дальней ногой
- тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением
- тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением

Атака с замедлением применяется при позиционном ведении поединка для нарушения моментных и скоростных характеристик восприятия удара.

Применяемые одиночные удары

- боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой удар дальней ногой Приметаемые комбинации
- угроза прямого удара ногой + боковой удар н голову
- передний прямой рукой
- боковой удар дальней ногой в голову
- передний прямой рукой
- удар сверху дальней ногой в голову

Повторная атака дополнительно применяется в ситуации, когда противник при возвращении после нерпой атаки раскрывает ударную поверхность.

Применяемые одиночные удары

- боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой удар дальней ногой
- прямой удар передней рукой
- прямой удар дальней рукой
- прямой удар задней ногой - боковой удар передней ногой на 360°

Применяемые комбинации

- двойной боковой удар ближней ногой в сторону
- прямой удар задней ногой + боковой удар в голову
- двойка руками + боковой удар дальней ногой
- двойка руками - двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой **Атака набеганием**

Применяемые одиночные удары

- боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой удар передней ногой сверху
- боковой удар дальней ногой
- прямой удар дальней рукой Применяемые серии ударов
- двойка руками + боковой удар ближней ногой
- двойка руками + прямой удар дальней ногой
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой
- боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой

Атака теснением на одной ноге выполняется применением бокового удара в сторону со скольжением или серил ударов с подскоками, совмещающихся с угрозами проведения удара ногой.

Применяемые одиночные удары

- боковой удар в сторону ближней ногой со скольжением Применяемые серии ударов
- боковой удар ближней ногой в сторону + двит чаги дальней ногой со скольжением

- двойной боковой удар ближней ногой в сторону
- тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением Применяемые комбинации
- боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением
- боковой удар ближней ногой в сторону 1 боковой удар ногой сверху со скольжением
- боковой удар ближней ногой в сторону
- обратный боковой удар ногой в голову со скольжением

Атака проваливанием на маневре выполняется после дополнительного провоцирования противника на дополнительное сближение и использования инерции его движения вперед при постановке им впереди стоящей ноги.

Применяемые одиночные удары
- боковой удар в сторону ближней ногой
- прямой удар дальней ногой
- боковой удар передней ногой сверху
- боковой удар дальней ногой
- прямой удар передней рукой
- прямой удар дальней рукой Применяемые серии ударов
- двойка руками + боковой удар ближней ногой
- прямой удар дальней рукой + боковой удар дальней ногой
- двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой
- боковой удар дальней ногой + двойка руками боковой + удар дальней ногой Применяемые комбинации
- прямой удар передней рукой + боковой удар ближней ногой
- прямой удар передней рукой в прыжке + боковой удар ближней ногой

Атака преследованием выполняется на отступающего противника, выходящего из атаки или начинающего отступление.

Применяемые одиночные удары
- боковой удар дальней ногой
- боковой удар передней ногой
- прямой удар дальней ногой - боковой удар передней ногой сверху
- боковой удар дальней ногой Применяемые серии ударов
- двойка руками + боковой удар дальней ногой
- двойка руками + прямой удар дальней ногой
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой удар в сторону ближней ногой + двит чага дальней **Атака на взаимосближение**

Применяемые серии ударов
- двойка руками
- двойка руками + боковой удар дальней ногой
- боковой удар дальней ногой + двойка руками
- боковой удар дальней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой
- прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой + боковой удар в голову
- прямой удар передней рукой + боковой удар дальней ногой
- боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой **Угрозы, ложные атаки и подготавливающие удары** позволяют создавать стартовую ситуацию для проведения результирующего удара.

В современном бою преобладают атаки сериями, которые у многих спортсменов в

Угроза или серия угроз плюс атака выполняется коротким движением плеча и предплечья или бедра ближней или дальней ноги с последующим продолжением атаки в открытую поверхность противника.

Применяемые комбинации с угрозами

- угрозы удара рукой + удар рукой
- угрозы удара рукой + удар ногой
- угроза удара + серия ударов руками
- угроза серией ударов руками + одиночный удар рукой
- угроза серией ударов руками + одиночный удар ногой Применяемые серии ударов
- двойка руками + боковой удар дальней ноги
- боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением
- прямой удар дальней ногой + боковой удар в голову
- боковой удар ближней ногой + двойка руками
- боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой

Атака серией ударов выполняется как преднамеренное и непрерывное выполнение нескольких ударов, со стремлением спортсмена провести концентрированный удар. Удары в сериях часто проводятся как темповые и характеризуются акцентом на быстроту.

Атака теснением на одной ноге

Применяемые комбинации с ложными атаками

- двойка руками + боковой удар ближней ногой
- два удара передней рукой + боковой удар дальней ногой
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой
- тройной боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой удар дальней ногой сверху + двойка руками + боковой удар дальней ногой **Атака на сближение**.

При проведении маневров противник стремится обыгрывать своего противника в реагировании до вхождения в стартовую ситуацию начала атаки, что позволяет ему осуществлять неожиданное сближение с противником. В тхэквондо вместо атаки на ложную атаку применяются имитации атаки.

Применяемые одиночные удары

- обратный боковой удар ближней ногой Применяемые серии ударов
- два удара передней рукой + боковой удар дальней ногой
- двойка руками
- двойка руками + боковой удар ближней ногой
- боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой
- двойка руками + боковой удар ближней ногой -двит чаги + боковой удар в сторону ближней ногой
- двойка руками + двит чаги
- прямой удар передней рукой + боковой удар ближней ногой
- боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками -двит чаги + двит чаги

Атака на угрозы

Применяемые серии ударов

- двойка руками в прыжке
- двойка руками + боковой удар ближней ногой
- боковой удар в сторону ближней ногой + двит чаги
- обратный боковой удар прямой ногой с вращением (пандэ) + боковой удар ближней ногой
- прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой

- боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками в прыжке **Атака на вызов**

Применяемые одиночные удары
- боковой удар в сторону ближней ногой
- прямой удар передней рукой
- боковой удар ближней ногой
- прямой удар дальней ногой Применяемые серии ударов
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой
- боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову
- двойка руками + боковой удар ближней ногой Применяемые комбинации
- прямой удар передней рукой + прямой удар дальней рукой в туловище
- боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой
- два прямых удара передней рукой + прямой удар дальней ногой
- прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой **Атака с опережением удара**

Применяемые одиночные удары
- боковой удар в сторону ближней ногой;
- прямой удар передней рукой.

Атака серией против серий (силовой перебой), выполняется как и темповой перебой, отличаясь проведением более медленных ударов с чередованием силовых и акцентированных ударов. Применяются также накладки, толчки.

Применяемые одиночные удары
- двойка руками с дальней + - боковой удар ближней ногой
- двойка руками с дальней + боковой удар дальней ногой **Встречная атака**

Применяемые одиночные удары
- прямой удар передней рукой
- прямой удар дальней рукой
- двит чаги
- панда
- боковой удар в сторону ближней ногой

Обоюдная атака (обоюдный перебой) применяется при обмене ударами как руками, так и ногами. Эффективность ответных атак связана с точными попаданиями в туловище или голову. Обоюдная атака эффективна при неравноценном обмене ударами, например нанесение противником неопасного удара в туловище при обмене на удар в голову.

Применяемые одиночные удары
- боковой удар дальней ногой против бокового удара в сторону
- обратный боковой удар дальней ногой против бокового удара в сторону
- прямой удар передней ногой или рукой против бокового 78 удара дальней ногой
- прямой удар дальней ногой или рукой против удара ногой назад с разворотом
- гвид чаги против бокового удара ногой
- прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой

5.5. Тактические умения.

Действовать наступательно

Маневрировать: изменяя длину, быстроту и ритм передвижений; изменяя стойку.

Преднамеренно атаковать, изменяя: длину и быстроту сближения; сектор нанесения ударов с выбором и в серии. Противодействовать контратакам атаками серий ударов. **Разведывать:** настроенность противника к применению защит, контратак в определенный сектор поражаемой поверхности

Маскировать: простые атаки с применением длинных и продолжительных подготавливающих атак; атаки с угрозами и ложными ударами с использованием подготавливающих атак в защиту. **Вызывать:** контратаки противника применением подготавливающих атак с угрозами и ложными ударами; контратаки противника применением подготавливающих атак с замедленным началом удара.
Переключаться: от атаки к повторной атаке.
Применять манеры ведения поединка:
позиционное нападение, препятствуя попыткам противника осуществлять атаки. Используются ложные нападения и помехи ложными движениями и угрозами; позиционное нападение, разрушая инициативу противника преднамеренной подготовкой оборонительных действий и использованием его ошибок при подготовке атак; ударное нападение, используя ложные движения и угрозы для подавления инициативы противника и теснения противника в угол доянга; ударное нападение, используя средства борьбы за инициативу применения атак, создания ситуаций для наступательных и оборонительных действий.
Действуя оборонительно
Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя: длину отступления и сближения; защиту блокировкой или уклонением. Опережать встречной атакой. Контратаковать, изменяя: секторы нападения; длину сближения или отступления; стороны для уклонения и выполнения бокового маневра.
Разведывать: настроенность противника к определенным атакам и ударам; настроенность противника к одиночным ударам или сериям ударов.
Маскировать: намерения к применению защит, контратак в определенный сектор; применение контратак, подготавливаемых медленным отступлением; разновидности защит и ответных атак применением упреждающей защиты; контратаки в определенный сектор защитой ложными угрозами.
Вызывать: атаки противника на подготовку для нанесения встречных ударов; атаки противника с угрозами и ложными ударами применением подготавливающей защиты.
Различать: атаки в защиту и атаки с угрозами и ложными ударами противника для защиты уклонением и применением опережающей атаки против атак с ложными движениями. **Переключаться:** от контратаки к защите и проваливанию атаки; от контратаки к атаке; от атаки к контратаке; от контратаки к защите и ответной атаке;
Применять манеры ведения поединка: позиционное нападение, препятствуя попыткам противника применять атаки. Используются ложные нападения и помехи ложными движениями и угрозами; позиционное нападение, разрушая инициативу противника преднамеренной подготовкой оборонительных действий, использованием его ошибки при подготовке атак; ударное нападение, используя ложные движения и угрозы для подавления инициативы противника и теснения противника в угол доянга; ударное нападение, используя средства борьбы за инициативу применения атак, создания ситуаций для наступательных и оборонительных действий.

6. Объем соревновательной деятельности

Этап совершенствования спортивного мастерства	
Для спортивной дисциплины «формальные комплексы»	
Контрольные	3
Отборочные	2
Основные	3
Для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»	

Контрольные	3
Отборочные	2
Основные	3

7. План инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех занимающихся в группах спортивной подготовки начиная с тренировочного этапа. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения занимающимися званий «Судья по спорту» и «Инструктор по спорту» и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение: у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность. Занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества. Навыки тренера-преподавателя и судьи приобретаются в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, секретаря, бокового судьи, рефери на татами.

Г оды обучения	**Знания и умения учащихся**
	>тап совершенствования спортивного мастерства
Первый год	Умение подбирать упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя. Умение правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися. Совершенствование навыков судейства, выполнение обязанностей секретаря, судьи на внутришкольных соревнованиях.
Второй год	Помощь тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и технических приемов. Умение самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной части. Выполнение обязанностей секретаря, судьи на городских соревнованиях.
Третий и последующие годы	Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Умение разрабатывать совместно с тренером-преподавателем годичный план индивидуальной подготовки. Регулярное привлечение к судейству городских соревнований. Выполнение требований по присвоению званий «Судья по спорту» и «Инструктор по спорту».

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки и место проведения	Ответственный за проведение

Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Беседа с занимающимися на тему: «Запрещенный список ВАДА 2023».	В течение года на учебно-тренировочном занятии.	Инструктор-методист, тренер-преподаватель.
	2.Беседа с занимающимися на тему: «Процедура допинг контроля».	1 раз в год на учебно-тренировочном занятии.	Инструктор-методист, тренер-преподаватель.
	3.Беседа с занимающимися на тему: «Риски и последствия использования БАД».	1 раз в год на учебно-тренировочном занятии.	Инструктор-методист, тренер-преподаватель.

9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду «тхэквондо ИТФ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	
1.3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			17	12
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			___7,8___	8,8
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			16.00	18.30
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не менее	
			9.40	11.40
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо ИТФ»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

10. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Требования к тренерскому составу.

В целях обеспечения техники безопасности необходимо:

- довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего трудового распорядка;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием;
- перед началом занятий провести тщательный осмотр места занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, оборудования;
- присутствовать при входе занимающихся в спортивный зал;
- контролировать уход занимающихся из зала;
- по результатам медицинского осмотра и тестирований знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого занимающегося;
- обеспечивать страховку;
- при проявлении признаков утомления или недомогания, плохого самочувствия занимающихся немедленно направлять к врачу.

Тренер несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся.

Требования к занимающимся.

В целях обеспечения безопасности занимающиеся должны:

- приходить на занятия в соответствии с расписанием тренировочных занятий;
- строго выполнять распоряжения тренера;
- соблюдать правила техники безопасности во время тренировочного занятия;
- в случае плохого самочувствия поставить в известность тренера;
- запрещается самостоятельно использовать спортивный инвентарь и выносить его из зала;
- форма одежды должна соответствовать виду спорта. Обязательна сменная обувь для занятий в зале.
- в случае возникновения непредвиденных ситуаций занимающийся не должен совершать никаких самостоятельных действий, необходимо полное подчинение тренеру.

Соблюдение правил техники безопасности являются обязательными при проведении

тренировочных занятий, тренировочных сборов, соревнований, оздоровительно-спортивных лагерей.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно- профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по виду спорта.
- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

Требования безопасности перед началом занятий:

Надеть спортивную форму и обувь.

Начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера и только в его присутствии. Тренеру необходимо проверить надежность оборудования и инвентаря. Занимающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера.

Требования безопасности во время занятий

Не выполнять упражнений без заданий тренера.

Во время тренировки по сигналу тренера все должны прекратить упражнения.

Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение или вызвать скорую медицинскую помощь в случае экстренной необходимости.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

5. Требования безопасности по окончании занятий Убрать в отведенное место спортинвентарь.

Вывести спортсменов из зала (тренер выходит последним).

Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Примерный перечень информационного обеспечения

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС.1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТиП, 1979, № 2.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
4. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1980.

5. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС, 1981.
6. Мавлеткулова А.С. «Развитие специальных качеств тхэквондистов-юношей» С-П., 2007
7. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов - М.: ФиС, 1982.
8. Сафонкин С.Н. Таэквондо - СПб. ГАФК им. П-6-+.Ф. Лесгафта, 2001г.
9. Сиязев С.В. «Средства и методы восточных единоборств в психологической подготовке юных спортсменов-единоборцев» М.,2007
10. Соколов И. С. Основы таэквон-до. - М.: «Советский спорт», 1994. - 256 с.
11. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. - М.: 1988, с.130.
12. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975, с.200.
13. Шулика Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 800 с.
14. Энциклопедия Таэквондо перевод 1993г. АО «ТКО», 1988г. Ву Оеп. СЬоу Ноп И
15. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ: сб. науч. ст./ Рос. Гос. Акад. Физ. культуры. - М., 2000. - 107с.

Список аудиовизуальных средств

1. Таек^опбо V^бео (Видеоролики по теквондо, включая пумсе) Формат: AVI Видео кодек: ^^VX, Аудио кодек: MP3, Видео: 320x240, 25 кадров/сек. Аудио: 64 Кбит/сек.
2. Искусство мощных ударов ногами/ТЬе Аг! оГ Ы§Ь 1трас! Юсктд Год выпуска: 1981 Вид спорта: Тэквондо Участники: Хванг Джанг Ли Качество: УН8Шр Формат: AVI Видео кодек: ^^VX Аудио кодек: ААС Видео: 624x352 (1.77:1), 23 Грз, ^^VX Собес 4.х ~795 кЬрз аV§, 0.16 Ьй^хе1 Аудио: 32 кНг, МРЕО ^ауе^ 3, 2 сЬ, ~64.00 кЬрз аV§
3. 2 БУБ - Маз1ег бипд'з Кпо^-Ьо^ оГ Ас!иа1 Оуеогиде В данный сборник по Тхэквондо входят следующие фильмы: - Базовые удары. - Степы и перемещения. - Стратегия. - Стратегия реального поединка. 114 Актеры - Мастер Джан с учениками. Формат - тред2. Тип - учебный. Язык - Корейский. Длительность - 480 минут.
4. Таэквондо (от белого пояса к черному) Фильм из 5-ти частей, который очень подробно и основательно знакомит нас с техникой Таэквондо, начиная с белого по черный пояс. Все комплексы показаны в быстром и медленном темпе с различных ракурсов, а пояснения на русском языке делают его незаменимым средством в овладении этим прекрасным боевым искусством. Формат - тред2. Тип - учебный. Язык - Русский. Длительность - 240 минут.
5. Юйта1е Юсктд ^пП8 (8апд Н. Ют) В данном фильме мастер и чемпион Санг Х.Ким поделится эффективными методиками подготовки чемпионов в тхэквондо. И объяснит принципы лежащие в основе каждой техники, что делает фильм очень информативным и простым в понимании. Актеры - 8апд Н. Ют. Формат - тред2. Тип - учебный. Длительность - 60 минут.
6. 2 БУБ - ’МогЫ Сир Таек^опбо СЬатрюпзЫрз V^е^пат/Кубок Мира по Тхэквондо - 2001, Вьетнам. Формат - тред2. Длительность - 190 минут.

6.3. Перечень Интернет-ресурсов

1. ЬЦр://Г1аЬ15-У1бео.исо2,ги/рЬо1о/5Ько1а 1аеЬкуопбо/Шту рго 1ккеккуопбо/44- 0-6578
2. ЬЦр://Ьоеу1е15ки551уа.пагоб.ги/1Ьуапбо.Ь1т
3. ЬЦр://б15к1-5ой.пагоб.ги/1к1и.Ь1т1
4. Ьйр://^^^.5а1оп.сот.иа/с1иЬ/раг1пег5/1аек^опбо.Ь1т
5. ЬйрУ/ЮЫЬй.пеку/тхэквондо-втф
6. Ьйр://^^^.т1у.ги/у1е^/?Шт 16=97693
7. Ьйр://Ьибти2ЬсЫпокщ/1ехтка-Ьо1а/ибап-подат1/1исЬ5Ьее-уЫео-ро1хекуопбо.Ь1т