ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 253
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ИМЕНИ КАПИТАНА 1-ГО РАНГА П.И. ДЕРЖАВИНА

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 253

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат [illegible]
Владелец: Фурсова Надежда Анатольевна
Действие: с 28.04.2025 по 28.04.2026

Приморского района Санкт-Петербурга
имени капитана 1-го ранга П.И. Державина
Протокол № 1 от 25.08.2026

Утверждаю
Директор ГБОУ школа № 253
Приморского района Санкт-Петербурга
имени капитана 1-го ранга
П.И. Державина
_____ Н.А. Фурсова

«25» августа 2026 года
Приказ от 25.08.2026 № 262-ОД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

художественной направленности

«Тхэквондо (базовый уровень)»

Возраст обучающихся: от 6 до 12 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Безбородов Константин Владимирович,
Заведующий отделением дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026

Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: Программа базового уровня ориентирована на углубленное освоение техники тхэквондо (ВТФ), расширение тактического арсенала и подготовку обучающихся к соревновательной деятельности. В современном обществе существует высокий запрос на физически развитую, дисциплинированную и психологически устойчивую личность, способную ставить цели и достигать их. Занятия единоборствами не только укрепляют здоровье и развивают физические качества, но и формируют характер, волю к победе, уважение к сопернику и навыки самообороны, что является эффективной профилактикой асоциального поведения в подростковой среде.

Отличительные особенности программы: Отличительной чертой программы базового уровня является её интенсивный режим (3 раза в неделю по 1 академическому часу) и сбалансированное сочетание общей физической подготовки с углубленной технико-тактической работой. В отличие от начального уровня, здесь большое внимание уделяется освоению ударов в движении и прыжке, комбинированных серий, а также изучению соревновательных правил ВТФ и участию в учебных спаррингах. Программа предполагает наличие у обучающихся начальной физической и технической базы (успешное освоение программы начального уровня или прохождение вступительного тестирования).

Адресат программы: Обучающиеся 7–12 лет, имеющие базовую физическую подготовку, медицинский допуск и успешно прошедшие вступительное тестирование (владение базовыми стойками и ударами).

Уровень освоения программы: базовый (в соответствии с приложением № 2 к распоряжению Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р).

Объём и срок освоения программы: 108 академических часов, 1 год.

Форма обучения: очная.

Язык реализации: русский (государственный язык Российской Федерации).

Особенности реализации программы: Программа реализуется в очной форме. Модульный принцип не предусмотрен. Сетевая форма не используется. Допускается применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (видеоразборы соревнований, онлайн-консультации) в соответствии с локальными актами организации.

Условия набора и формирования групп: В группы принимаются дети 7–12 лет с медицинским допуском, прошедшие начальное тестирование. Наполняемость

группы — 12–15 человек (в соответствии с локальным актом образовательной организации).

Формы организации и проведения занятий:
Формы организации деятельности: фронтальная (показ, объяснение), групповая (работа в парах, командах), индивидуальная (отработка техники).
Формы проведения занятий: учебно-тренировочное занятие, теоретическое занятие, учебный спарринг, контрольное занятие (зачёт), соревнование.

Материально-техническое оснащение:

- спортивный зал с татами;
- секундомер, свисток;
- мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук) для просмотра видео;
- шведская стенка, гимнастические скамейки, маты, зеркала;
- раздевалки;
- спортивная форма (добок), защитная экипировка (шлем, жилет, футы, перчатки, капа);
- лапы, мешки, груши для отработки ударов.

Кадровое обеспечение:

Должность	Количество	Образование	Квалификация
Педагог дополнительного образования	1	Высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта	Соответствует профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: совершенствование технико-тактического мастерства, повышение уровня физической подготовленности и формирование устойчивой мотивации к занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

- углубить знания об истории тхэквондо, правилах соревнований и судейской терминологии;

- освоить технику ударов руками и ногами в движении и прыжке;
- расширить тактический арсенал (работа на дистанции, контратака, защита);
- обучить выполнению сложных формальных комплексов (пхумсэ).

Развивающие:

- развивать скоростно-силовые качества, специальную выносливость и координацию;
- развивать тактическое мышление и быстроту реакции;
- формировать навыки самоконтроля и анализа собственных действий.

Воспитательные:

- воспитывать волю к победе, командный дух и ответственность;
- формировать устойчивое стремление к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию;
- воспитывать уважительное отношение к соперникам и судьям.

1.3. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- сформированы волевые качества, умение работать в команде и брать на себя ответственность;
- устойчивая мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- проявление дисциплинированности и уважения к соперникам.

Метапредметные результаты:

- высокий уровень развития скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- развито тактическое мышление (умение читать соперника, выбирать дистанцию);
- умение анализировать свои ошибки и корректировать технику выполнения упражнений.

Предметные результаты:
Обучающиеся будут знать:

- правила соревнований по тхэквондо (ВТФ);
- терминологию и классификацию техники;

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять удары ногами (ап-чаги, долио-чаги, мит-чаги) в движении и прыжке;

- выполнять комбинированные серии ударов руками и ногами;
- демонстрировать усложненные комплексы пхумсэ;
- вести учебный спарринг по правилам ВТФ, применяя изученные тактические действия.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 академическому часу (45 минут). Всего 36 учебных недель, 108 часов.

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля/аттестации
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Беседа, наблюдение
2	Гигиена и врачебный контроль	4	2	2	Фронтальный опрос
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	20	2	18	Выполнение нормативов
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	24	2	22	Практическая работа
5	Техническая подготовка	30	4	26	Практическая работа
6	Тактическая подготовка	20	4	16	Учебный спарринг
7	Контрольно-переводные испытания	4	0	4	Зачёт
8	Итоговое занятие	4	0	4	Итоговая аттестация

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля/аттестации
	Итого	**108**	**15**	**93**	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Брейк-данс»
на 2026/2027 учебный год



Утвержден
Директор ГБОУ школа № 253
Приморского района Санкт-Приморского
имени капитана 1-го ранга П.И.
Державина _____ Н.А.
Фурсова
«25» августа 2026 года
Приказ от 25.08.2026 № 262-ОД

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий <*>
1 год, группа 1	01.09.2025	31.05.2026	36	108	108	3 раза в неделю по 1 академическому часу

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 253
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ИМЕНИ КАПИТАНА 1-ГО РАНГА П.И. ДЕРЖАВИНА

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат [illegible]
Владелец: Фурсова Надежда Анатольевна
Действие: с 28.04.2025 по 28.04.2026

Утверждена
Директор ГБОУ школа № 253
Приморского района Санкт-Приморского имени
капитана 1-го ранга П.И. Державина
_____ Н.А. Фурсова
«25» августа 2026 года
Приказ от 25.08.2026 № 262-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Тхэквондо (базовый уровень)»

Возраст обучающихся: 6-12 лет

Автор-составитель:
Безбородов Константин Владимирович,

Заведующий отделением дополнительного образования

Задачи

Обучающие:

- углубить знания об истории тхэквондо и правилах соревнований;
- освоить удары в движении и прыжке;
- расширить тактический арсенал (контратака, работа на дистанции);
- изучить новые пхумсэ.

Развивающие:

- развить скоростно-силовые качества и специальную выносливость;
- развить тактическое мышление.

Воспитательные:

- воспитать волю к победе, командный дух, ответственность.

4.2. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- сформированы волевые качества, умение работать в команде;
- устойчивая мотивация к занятиям спортом.

Метапредметные результаты:

- высокий уровень развития скоростно-силовых качеств;
- развито тактическое мышление и умение анализировать ошибки.

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

- правила соревнований ВТФ, терминологию;

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять удары ногами в движении и прыжке;
- выполнять комбинированные серии ударов;
- демонстрировать усложненные пхумсэ;

- вести учебный спарринг по правилам ВТФ.

4.3. Содержание обучения

Тема 1. Вводное занятие (2 ч).
Теория (1 ч): Техника безопасности. План на год. Правила поведения в зале.
Практика (1 ч): Начальное тестирование (нормативы ОФП/СФП).

Тема 2. Гигиена и врачебный контроль (4 ч).
Теория (2 ч): Закаливание. Режим дня и питания. Самоконтроль спортсмена.
Практика (2 ч): Составление режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Тема 3. Общая физическая подготовка (20 ч).
Теория (2 ч): Значение скоростно-силовых качеств для тхэквондиста.
Практика (18 ч): Упражнения с отягощениями (набивные мячи, гантели), кроссовая подготовка, эстафеты, упражнения на развитие выносливости, подвижные игры с элементами единоборств.

Тема 4. Специальная физическая подготовка (24 ч).
Теория (2 ч): Специальная выносливость. Понятие о взрывной силе.
Практика (22 ч): Специальные упражнения тхэквондиста (бой с тенью, работа на снарядах), развитие быстроты реакции, координации, упражнения на растяжку (динамическая и статическая).

Тема 5. Техническая подготовка (30 ч).
Теория (4 ч): Анализ техники ударов в движении и прыжке. Разбор ошибок.
Практика (26 ч):

- Удары в движении (ап-чаги, долио-чаги, мит-чаги).
- Удары в прыжке (долио-чаги в прыжке).
- Комбинированные задания (серии из 2-3 ударов).
- Изучение новых пхумсэ (усложненные комплексы).
- Отработка связок и переходов между ударами.

Тема 6. Тактическая подготовка (20 ч).
Теория (4 ч): Тактика в нападении и защите. Контратака. Работа на дистанции.
Практика (16 ч): Работа на дистанции (дальняя, средняя, ближняя), учебные

спарринги по правилам ВТФ, разбор соревновательных ситуаций, отработка контратакующих действий.

Тема 7. Контрольно-переводные испытания (4 ч). *Практика (4 ч):* Сдача нормативов ОФП/СФП. Демонстрация техники (удары, пхумсэ). Теоретический опрос.

Тема 8. Итоговое занятие (4 ч). *Практика (4 ч):* Показательные выступления. Учебные спарринги. Награждение. Подведение итогов.

4.4. Календарно-тематический план (КТП) на 108 часов

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	Вводное занятие. ТБ. План на год	1	Беседа
2	Начальное тестирование ОФП/СФП	1	Наблюдение
3	Гигиена. Закаливание. Режим дня	1	Опрос
4	Самоконтроль. Дневник самоконтроля	1	Практическая работа
5	ОФП: развитие скоростно-силовых качеств	1	Практическая работа
6	ОФП: упражнения с отягощениями	1	Практическая работа
7	ОФП: кроссовая подготовка	1	Выполнение нормативов
8	ОФП: эстафеты с элементами единоборств	1	Практическая работа
9	СФП: специальные упражнения тхэквондиста	1	Практическая работа
10	СФП: развитие быстроты реакции	1	Практическая работа

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
11	СФП: работа на снарядах (мешок, груша)	1	Практическая работа
12	СФП: динамическая растяжка	1	Практическая работа
13	Техника: удары в движении (ап-чаги)	1	Практическая работа
14	Техника: удары в движении (долио-чаги)	1	Практическая работа
15	Техника: удары в движении (мит-чаги)	1	Практическая работа
16	Техника: удары в прыжке (долио-чаги)	1	Практическая работа
17	Техника: комбинированные задания (руки+ноги)	1	Практическая работа
18	Техника: комбинированные задания (серии)	1	Практическая работа
19	Изучение новых пхумсэ (часть 1)	1	Практическая работа
20	Изучение новых пхумсэ (часть 2)	1	Практическая работа
21	Отработка связок и переходов	1	Практическая работа
22	Тактика: работа на дистанции (дальняя)	1	Наблюдение
23	Тактика: работа на дистанции (средняя)	1	Практическая работа
24	Тактика: работа на дистанции (ближняя)	1	Практическая работа
25	Тактика: контратака	1	Практическая работа
26	Тактика: тактика в нападении	1	Практическая работа
27	Тактика: тактика в защите	1	Практическая работа
28	Правила соревнований ВТФ	1	Фронтальный опрос

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
29	Учебные спарринги по заданию	1	Учебный спарринг
30	Учебные спарринги по правилам ВТФ	1	Учебный спарринг
31	ОФП: развитие выносливости	1	Практическая работа
32	СФП: статическая растяжка	1	Практическая работа
33	Техника: совершенствование ударов ногами	1	Практическая работа
34	Техника: совершенствование ударов руками	1	Практическая работа
35	Техника: сложные комбинации	1	Практическая работа
36	Тактика: разбор соревновательных ситуаций	1	Беседа
37	Учебные спарринги (отработка контратак)	1	Учебный спарринг
38	ОФП: игровые эстафеты	1	Практическая работа
39	СФП: бой с тенью	1	Практическая работа
40	Техника: отработка коронных ударов	1	Практическая работа
41	Техника: пхумсэ (закрепление)	1	Практическая работа
42	Тактика: работа в парах по заданию	1	Практическая работа
43	Промежуточный контроль: нормативы ОФП	1	Зачёт
44	Промежуточный контроль: техника	1	Зачёт
45	ОФП: развитие силы	1	Практическая работа

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
46	СФП: развитие ловкости	1	Практическая работа
47	Техника: удары ногами по мешку	1	Практическая работа
48	Техника: серии ударов	1	Практическая работа
49	Тактика: спарринг по заданию	1	Учебный спарринг
50	Тактика: разбор ошибок	1	Беседа
51	ОФП: кросс 1000 м	1	Выполнение нормативов
52	СФП: упражнения на координацию	1	Практическая работа
53	Техника: отработка блоков	1	Практическая работа
54	Техника: контратаки	1	Практическая работа
55	Тактика: спарринг по правилам ВТФ	1	Учебный спарринг
56	ОФП: упражнения с партнером	1	Практическая работа
57	СФП: развитие взрывной силы	1	Практическая работа
58	Техника: сложные пхумсэ	1	Практическая работа
59	Тактика: подготовка к соревнованиям	1	Практическая работа
60	ОФП: круговая тренировка	1	Практическая работа
61	СФП: специальная выносливость	1	Практическая работа
62	Техника: шлифовка техники ударов	1	Практическая работа
63	Тактика: работа против левши/правши	1	Практическая работа
64	Учебные спарринги	1	Учебный спарринг

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
65	ОФП: развитие гибкости	1	Практическая работа
66	СФП: упражнения на равновесие	1	Практическая работа
67	Техника: отработка ударов в прыжке	1	Практическая работа
68	Тактика: разбор видео	1	Беседа
69	Учебные спарринги	1	Учебный спарринг
70	ОФП: эстафеты	1	Практическая работа
71	СФП: работа на лапах	1	Практическая работа
72	Техника: комбинации из 3 ударов	1	Практическая работа
73	Тактика: работа в парах	1	Практическая работа
74	Учебные спарринги	1	Учебный спарринг
75	ОФП: развитие скоростных качеств	1	Практическая работа
76	СФП: развитие силы рук	1	Практическая работа
77	Техника: пхумсэ (совершенствование)	1	Практическая работа
78	Тактика: тактические схемы	1	Практическая работа
79	Учебные спарринги	1	Учебный спарринг
80	ОФП: развитие прыгучести	1	Практическая работа
81	СФП: развитие координации	1	Практическая работа
82	Техника: отработка ударов ногами	1	Практическая работа
83	Тактика: контратака	1	Практическая работа

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
84	Учебные спарринги	1	Учебный спарринг
85	ОФП: комплексное занятие	1	Практическая работа
86	СФП: комплексное занятие	1	Практическая работа
87	Техника: связки	1	Практическая работа
88	Тактика: разбор ошибок	1	Беседа
89	Учебные спарринги	1	Учебный спарринг
90	ОФП: подготовка к нормативам	1	Практическая работа
91	СФП: подготовка к нормативам	1	Практическая работа
92	Техника: подготовка к зачету	1	Практическая работа
93	Тактика: подготовка к зачету	1	Практическая работа
94	Контрольно-переводные испытания: теория	1	Опрос
95	Контрольно-переводные испытания: ОФП	1	Зачёт
96	Контрольно-переводные испытания: СФП	1	Зачёт
97	Контрольно-переводные испытания: техника	1	Зачёт
98	Подготовка к итоговым выступлениям	1	Практическая работа
99	Отработка показательных выступлений	1	Практическая работа
100	Совершенствование техники	1	Практическая работа
101	Тактика: спарринги	1	Учебный спарринг

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
102	ОФП: поддержание формы	1	Практическая работа
103	СФП: поддержание формы	1	Практическая работа
104	Генеральная репетиция	1	Практическая работа
105	Итоговое занятие. Показательные выступления	1	Итоговая аттестация
106	Итоговое занятие. Спарринги	1	Итоговая аттестация
107	Подведение итогов года	1	Беседа
108	Награждение. Рефлексия	1	Итоговая аттестация

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

5.1. Методическое обеспечение

Образовательные методы:

- Словесные: рассказ, объяснение, беседа, анализ выполнения упражнений, разбор ошибок.
- Наглядные: показ техники педагогом, просмотр видеоматериалов соревнований, демонстрация наглядных пособий.
- Практические: метод строго регламентированного упражнения, метод переменного упражнения, игровой и соревновательный методы, метод круговой тренировки.
- Методы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, выполнение контрольных нормативов, сдача зачётов.

Педагогические технологии:

- Здоровьесберегающие технологии: правильная разминка, страховка, предупреждение травматизма, контроль осанки и дыхания.
- Игровая технология: подвижные игры, эстафеты, игровые спарринги.
- Технология дифференцированного обучения: подбор упражнений и нагрузки в зависимости от возраста и физической подготовленности.
- ИКТ: использование мультимедийных средств для демонстрации техники и разбора соревнований.

Формы организации образовательного процесса: фронтальная, групповая, индивидуальная. Основная форма — учебно-тренировочное занятие.

5.2. Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

- **Входной контроль (сентябрь):** выявление первоначального уровня знаний и умений, природных физических качеств. Формы: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
- **Текущий контроль (в течение года):** отслеживание уровня освоения учебного материала. Формы: педагогическое наблюдение, опрос на знание терминов и правил, выполнение тестовых заданий, анализ качества выполнения технических элементов.
- **Промежуточный контроль (декабрь):** выявление уровня освоения программы за первое полугодие. Формы: устный опрос, выполнение тестовых заданий, технический зачёт (проверка физической и технической подготовленности).
- **Итоговый контроль (май):** оценка уровня овладения программным материалом за год. Формы: открытое занятие, демонстрация практических навыков, сдача контрольных нормативов (ОФП/СФП), участие в учебных спаррингах.

Критерии оценивания (уровни):

Уровень	Характеристика
Высокий	Уверенное владение техникой, нормативы сданы на «отлично», успешное применение тактических действий в спарринге, проявление воли к победе.

Уровень	Характеристика
Средний	Владение базовой техникой с незначительными ошибками, нормативы сданы на «хорошо», тактические действия применяются с подсказки педагога.
Низкий	Слабое владение техникой, частые ошибки, нормативы сданы на «удовлетворительно», отсутствие тактического мышления в спарринге.

Формы фиксации результатов: протоколы контрольных нормативов, диагностические карты, портфолио достижений, видеозаписи выступлений.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

6.1. Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
6. Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р (ред. от 12.03.2025) «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ».

6.2. Литература для педагогов

1. Гил К. Таэквондо. Корейский боевой вид спорта. — Ростов н/Д: Феникс, 1998. — 224 с.
2. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство / Ю.А. Шулика [и др.]. — Ростов н/Д: Феникс, 2007. — 800 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Академия, 2001. — 480 с.
4. Чой Сунг Мо, Глебов Е.И. Тхэквондо: основы олимпийского спарринга. — Ростов н/Д: Феникс, 2002. — 320 с.

6.3. Интернет-источники

1. https://minobrnauki.gov.ru — Министерство просвещения Российской Федерации.
2. https://dopportal.ru — Портал дополнительного образования.
3. https://wtf.org — Официальный сайт Всемирной федерации тхэквондо (World Taekwondo).
4. https://tkvrf.ru — Официальный сайт Союза тхэквондо России.