

СОДЕРЖАНИЕ

1.	КОМПЛЕКСНАЯ СТРУКТУРА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ТХЭКВОНДИСТОВ	4
2.	СТРУКТУРА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ	8
3.	ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ.....	17
	СПОРТСМЕНОВ-ТХЭКВОНДИСТОВ ВТФ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	17
4.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СПОРТСМЕНОВ-ТХЭКВОНДИСТОВ ВТФ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	24
5.	СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ТХЭКВОНДО ВТФ	29
6.	КОНТРОЛЬ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ТХЭКВОНДО ВТФ	35
	ЛИТЕРАТУРА	39