

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по самостоятельной работе студентов дисциплины **«Тхэквондо (ВТФ)»**

Отформатировано: Шрифт:
полужирный

Москва-2012

Методические рекомендации
утверждены и рекомендованы
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ
Протокол № 1 от «12» января 2012 г.

Составитель:

Эпов Олег Георгиевич – кандидат педагогических наук, профессор
кафедры Тим единоборств ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ.

Рецензент:

Левушкин Сергей Петрович – доктор биологических наук, профессор,
директор НИИ спорта ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ.

Методические рекомендации дисциплины компонента цикла *ОПД*
составлены в соответствии с Государственным образовательным стандартом
высшего профессионального образования второго поколения по дисциплине
«Тхэквондо (ВТФ)».

Отформатировано: Шрифт :
полу жирный

Содержание:

ВВЕДЕНИЕ	4
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, СВЯЗАННЫЕ С ОРГАНИЗАЦИЕЙ И НАБЛЮДЕНИЕМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОЕДИНКОВ	4
Контрольные вопросы	9
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С НАУЧНОЙ АППАРАТУРОЙ.....	10
Тема 1. Сравнительный анализ скоростно-силовых возможностей спортсменов различных специализаций	10
Тема 2. Статистическая обработка экспериментальных данных	11
Тема 3. Методика построения научно-исследовательской работы.....	15
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	17
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	18

ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации являются приложением к учебной программе «Теория и методика тхэквондо ВТФ» и предназначены для освоения студентами основных знаний, умений и навыков в области планирования и проведения самостоятельных занятий, а также оформления выпускной квалификационной работы.

В методических указаниях содержатся алгоритмы проведения самостоятельных занятий с использованием теоретических знаний; приобретения студентами навыков исполнения различных профессиональных заданий; обучения верности выбора средств и методов работы, способов решения конкретных ситуаций, задач; приобретения навыков разработки отдельных образцов документов, используемых в управленческой деятельности и в практической работе тренера.

Цель курса – сформировать у студентов практические навыки тренера-преподавателя, передать знания о методах ведения и способах оформления результатов практических исследований. В результате освоения данных методических рекомендаций студенты должны научиться организовывать и проводить самостоятельную работу, а также вести практические и семинарские занятия, правильно определять основные средства и методы, направленные на достижение результата в тренировочной и преподавательской деятельности.

Организация и проведение семинарских и практических занятий способствуют выявлению пробелов в проведенных аудиторных и самостоятельных занятиях, принятию своевременных мер для устранения недостатков, подготовке студентов к промежуточной аттестации и предстоящим зачетам и экзаменам, вооружают студентов практическими навыками и формируют умение самостоятельно и правомерно выполнять любые профессиональные функции.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, СВЯЗАННЫЕ С ОРГАНИЗАЦИЕЙ И НАБЛЮДЕНИЕМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОЕДИНКОВ

Технико-тактическое совершенство в условиях современных соревнований и подготовки к ним должно обеспечиваться высоким уровнем развития физических и психических качеств, а также функциональных возможностей

организма.

В ходе самостоятельной работы над тактико-технической подготовкой студенты должны изучать индивидуальную манеру боя лидеров тхэквондо, шлифовать свойственные им технические средства и тактические действия, планомерно развивать специфические мыслительные и сенсомоторные способности, с помощью которых успешно реализуется техника и тактика тхэквондо (чувство времени, чувство дистанции, чувство удара, реакция переключения, быстрота и адекватность принятия решения и др.), а также воспитывать волевые качества – инициативность, самообладание, решительность.

Чтобы индивидуализировать процесс совершенствования спортивного мастерства тхэквондиста, будущий тренер-преподаватель должен всесторонне изучить его технику и тактику, физическое развитие, психомоторные качества, свойства личности и нервной системы. Для этого используются различные аппаратные тесты, тренажеры и наблюдения в процессе тренировки и соревнований.

В качестве самостоятельной работы студенты в тренировочных боях и на соревнованиях, наблюдая, выявляют личные особенности спортсмена:

- а) ударную дистанцию, на которой спортсмен применяет результативные удары и комбинации;
- б) разновидности ударов и защит, которые он применяет;
- в) какая боевая манера более свойственна данному спортсмену;
- г) какими характерологическими особенностями отличается тхэквондист (активность, смелость, хладнокровность, агрессивность, тревожность);
- д) какие свойства нервной системы оказывают влияние на поведение и действия тхэквондиста (сила возбудительных и тормозных процессов, уравновешенность, подвижность нервных процессов).

Проанализировав тренировочные и соревновательные поединки (общую координацию движений, уровень физической подготовленности, особенности физических и психических качеств и т.п.), студенты создают портрет тхэквондиста и дают рекомендации по направлению, в котором ему следует работать для совершенствования боевой манеры.

Чтобы правильно организовать процесс спортивного совершенствования, студенты самостоятельно составляют технико-тактическую характеристику спортсмена, в которой, основываясь на наблюдениях за тхэквондистом,