

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**

к практическим и семинарским занятиям

для студентов дисциплины

**«Тхэквондо (ВТФ)»**

Москва-2012

А

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)».**

## Содержание:

I. ВВЕДЕНИЕ .....	4
II. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ.....	4
II.1 Практические занятия для этапа начальной подготовки .....	4
II.2 Практические занятия для учебно-тренировочных групп.....	5
II.3 Практические занятия для этапа спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства .....	7
III. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ МЕТОДОВ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.....	9
IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К СЕМИНАРСКИМ ЗАНЯТИЯМ .....	16
V. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ .....	18
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	18

## I. 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 практических и семинарских занятий, а также помощи в оформлении выпускной квалификационной работы.

В методических указаниях приведен алгоритм проведения практических и семинарских занятий с применением полученных теоретических знаний; приобретения студентами навыков исполнения различных профессиональных заданий; обучения верному выбору средств и методов работы, способов разрешения конкретных ситуаций, задач; приобретения навыков разработки отдельных образцов документов, используемых в управленческой деятельности и в практической работе тренера.

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

Организация и проведение семинарских, практических занятий способствуют выявлению и восполнению пробелов, оставшихся после аудиторных и самостоятельных занятий, подготовке студентов к промежуточной аттестации и предстоящим зачетам и экзаменам, вооружают их навыками и умениями самостоятельно и правомерно выполнять любые профессиональные функции.

## II. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

### *II.1 Практические занятия для этапа начальной подготовки*

- Овладение значительным объемом необходимых в жизни движений.
- Обеспечение роста физических качеств.
- Овладение стойками и передвижениями в тхэквондо.
- Привитие интереса к избранному виду спорта.

Для этого предлагаются следующие упражнения:

1.1. Интенсивные, но не длительные, активизирующие деятельность всего

Формат: Список

организма (ходьба, бег, подскоки, прыжки со скакалкой, эстафеты, игры подвижные и спортивные и т.д.).

~~2.~~ 2. Упражнения для рук, плечевого пояса, шеи туловища, ног, направленные преимущественно на развитие подвижности в суставах, ловкости и быстроты, выполняемые со сравнительно небольшим количеством повторений (гимнастические упражнения на месте и в движении, а также равновесия, старты, жонглирование, упражнения с гимнастическими полками, булавами и т.д.).

~~3.~~ 3. Упражнения, направленные преимущественно на развитие силы и специальных качеств тхэквондиста, выполняемые со сравнительно большим количеством повторений, но не вызывающие заметного утомления (прыжковые упражнения, одиночные и серийные удары по боксерским лапам, выполняемые преимущественно в прыжках).

~~4.~~ 4. Упражнения, восстанавливающие нормальные ритм дыхания, повышающие организованность и внимательность занимающихся (ходьба с перестроениями и изменениями направления движения по траекториям основных маневров, упражнения на координацию, в парах на взаимокоординацию, имитирующие взаимодействия в бою).

~~5.~~ 5. На практических занятиях студенты должны усвоить основные закономерности, лежащие в основе рабочего плана тренера и содержащиеся в конспектах занятий, чтобы при необходимости включить определенные изменения в документы и при этом не допустить грубых ошибок. Главное, на что следует обращать внимание: каждый тхэквондист, независимо от уровня мастерства, должен упражняться в выполнении основных формальных движений. Разумеется, ни на одном последующем занятии эти упражнения не должны быть простым повторением программы предыдущих занятий: во-первых, каждый раз упражнения следует выполнять на более высоком двигательном уровне; во-вторых, к одному и тому же приему или действию каждый раз следует предъявлять все большие требования (в отношении правильности формы движения, точности, быстроты, сочетаемости с другими движениями, вариативности, выполнения в условиях, постоянно приближенных к условиям соревнований).

## ***II.2 Практические занятия для учебно-тренировочных групп***

Основное время в учебно-тренировочных занятиях специальной