

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Рекомендована
Экспертно-методическим
советом РГУФКСИТ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ТХЭКВОНДО ИТФ

Учебная программа
Федерального компонента цикла СД ГОС
по направлению 521900
«Физическая культура»,
по специальности 022300
«Физическая культура и спорт»


Москва
«Физкультура и Спорт»
2009

УДК 796.87
ББК 75.716
Т 10

Составители:

Ю.Б. Калашников — кандидат педагогических наук, профессор

О.Б. Малков — кандидат педагогических наук, доцент

Рецензент:

Д.А. Тышлер — доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики фехтования и современного пятиборья РГУФКСиТа.

Т 10 «Теория и методика тхэквондо ИТФ». Учебная программа. — М.: Физкультура и Спорт. — 2009. — 96 с.

ISBN 978-5-278-00872-9

Программа дисциплины «Теория и методика тхэквондо ИТФ» составлена в соответствии с требованиями федерального комитета к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки дипломированного специалиста по циклу СД Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования второго поколения.

ББК 75.716

ISBN 978-5-278-00872-9

© Калашников Ю.Б., Малков О.Б., 2009
© Издательство «Физкультура и Спорт» – официальный издатель Олимпийского комитета России, 2009

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель настоящего курса — подготовка специалиста, способного успешно на современном научно-методическом уровне работать во всех типах образовательных учреждений, в организациях и на предприятиях в качестве инструктора, инструктора-методиста и преподавателя физической культуры, а также тренера по тхэквондо ИТФ в коллективах физкультуры, ДЮСШ, СДЮШОР, спортивных интернатах и т.п., с различным контингентом спортсменов — от начального обучения до высшей квалификации.

Задачи курса: изучение теоретических и методических основ обучения и тренировки тхэквондистов, совершенствование специальных знаний, умений и профессионально-педагогических навыков проведения учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий во всех типах образовательных учреждений; развитие творческого мышления студентов, формирование навыков самостоятельного ведения научных исследований в области теории и методики тхэквондо ИТФ; оценка эффективности ведения тренировочного процесса и соревновательной деятельности, умений выявлять и внедрять в практику собственный опыт и достижения передовых отечественных и зарубежных специалистов; творческое изучение отечественной и зарубежной научно-методической литературы по тхэквондо ИТФ.

Место курса в профессиональной подготовке выпускника определяется центральным местом данного курса в подготовке специалиста и обусловлено необходимостью направлять процесс обучения на развитие творческих способностей студентов, формирование активной жизненной позиции, позволяющей выпускникам решать сложные задачи в процессе их профессионально-педагогической деятельности по преподаванию тхэквондо ИТФ.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как теория и методика физического воспитания, теория спорта, психология и психофизиология спортивной деятельности

ти, биомеханика и метрология, реабилитация и восстановление, бокс, борьба, карате-до, фехтование, спортивные игры и др.

Требования к уровню освоения содержания курса. Курс предусматривает изучение истории тхэквондо ИТФ; овладение знаниями в области теории и методики тхэквондо ИТФ; формирование умений и навыков тренера по проведению индивидуальных и групповых занятий, освоение навыков контроля за эффективностью тренировочной и соревновательной деятельности; освоение приемов судейства; овладение навыками проведения прикладных научных исследований, направленных на постоянное совершенствование учебно-тренировочного процесса.

Содержание курса состоит из следующих основных разделов: философия и теория тхэквондо ИТФ; техника, тактика тхэквондо ИТФ; теория и методика обучения; теория и методика тренировки; управление подготовкой спортсменов с ориентацией на высшие достижения; научно-исследовательская работа.

Особенности изучаемого учебного курса состоят в учете нововведений в правила соревнований; результатов их воздействия на соревновательную деятельность спортсменов различной квалификации; тенденции развития техники и тактики сильнейших спортсменов различных национальных школ и систем их технико-тактического совершенствования.

Взаимосвязь форм организации учебного процесса студентов. В ходе изучения курса тхэквондо ИТФ студент слушает лекции, посещает семинарские и практические занятия. Особое место в овладении данным курсом отводится самостоятельной работе студентов, которая направлена на развитие умений: подбирать упражнения в соответствии с педагогическими задачами технико-тактического совершенствования; знать и использовать технику и тактику в избранных для тренировки действиях с учетом квалификации, возраста и стажа занятий тхэквондистов.

Требования к знаниям и умениям в соответствии с квалификационной характеристикой выпускника. В результате изучения курса студент должен *знать*: основные понятия теории и методики тхэквондо ИТФ; методы обучения и технико-тактического совершенствования; периоды и этапы тренировки; принципы построения тренировки; формы организации занятий, формы и содержание специальных упражнений.

Необходимо *уметь*: ставить педагогические задачи и подбирать средства и методы для их решения; проводить групповое и

индивидуальное занятия; пользоваться специальной научно-методической литературой и результатами научных исследований в области теории и методики тхэквондо ИТФ.

Объемы и сроки изучения

Общий объем курса «Теория и методика тхэквондо ИТФ» для специалиста составляет 834 часа (10 семестров).

	Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Итого	Самостоятельные занятия
1 курс	36	28	116	180	70
2 курс	34	16	112	162	70
3 курс	34	18	110	162	70
4 курс	36	18	130	184	38
5 курс	28	14	104	146	38
Итого	168	94	572	834	286

Виды контроля знаний студентов и их отчетности

Зачетно-экзаменационные требования сводятся к оценке знаний студентов по теории и методике тхэквондо ИТФ в рамках настоящей программы по каждому году обучения.

Изучение курса завершается сдачей зачетов после каждого семестра, экзаменом после каждого года обучения и защитой выпускной квалификационной работы, которая включает опрос студентов по материалам программы.

Распределение по годам обучения учебных часов разделов программы «Теория и методика тхэквондо ИТФ»

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов по курсам обучения					
		1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс	Всего
1	2	3	4	5	6	7	8
1	История, философия и вопросы развития тхэквондо ИТФ	10	2	2	2	2	18
2	Теоретические основы анализа техники тхэквондо ИТФ	26	28				54

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6	7	8
3	Техника тулей (комплексные упражнения)	44	40	28	28		140
4	Техника разбивания предметов (кёкпа)	24	4				28
5	Специальная техника (разбивание досок в прыжке)	36	8				44
6	Теоретические основы тактики тхэквондо ИТФ			24	38		62
7	Анализ соревновательной деятельности и спортивной подготовленности			12	14	18	44
8	Двигательные качества тхэквондистов и их развитие	26					26
9	Методы обучения технике и тактике		34	16	20	22	92
10	Психические качества и психомоторные реакции и их совершенствование			16		18	34
11	Теоретические основы спортивной тренировки в тхэквондо ИТФ		26	28	20		74
12	Управление системой подготовки тхэквондистов				26		26
13	Индивидуализация подготовки высококвалифицированных тхэквондистов					38	38
14	Формирование профессионально-педагогических умений и навыков тренера			18	22	24	64
15	Судейство, организация соревнований и спортивно-массовых мероприятий по тхэквондо ИТФ	10	8	6			24
16	Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов	4	12	12	14	24	66
	Итого	180	162	162	184	146	834

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (1–2-й семестры)

Распределение часов по разделам и темам

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия
1	2	3	4	5	6
1	История, философия и вопросы развития тхэквондо ИТФ	10			
1.1	Введение в специализацию и основы формирования профессиональных навыков тренера	2	2		
1.2	История тхэквондо ИТФ и тенденции ее развития	2	2		
1.3	Основы спортивной деятельности в тхэквондо ИТФ	4		2	2
1.4	Обеспечение безопасности на занятиях и правовые нормы применения боевых приемов	2	2		
2	Теоретические основы анализа техники тхэквондо ИТФ	26			
2.1	Терминология и классификация техники в тхэквондо ИТФ	4	2	2	
2.2	Биомеханические основы анализа техники ударов тхэквондо ИТФ	8	4	4	
2.3	Подготавливающие движения: стойки, передвижения, дистанции и т.д.	2	2		
2.4	Нападение ударами ногами, руками и защиты от нападений	6		2	4
2.5	Техника условного спарринга (масоги и ёксок масоги)	6			6
3	Техника тулей (комплексные упражнения)	44			
3.1	Исторические корни возникновения и общие сведения о тулях	6	2	4	
3.2	Методика освоения техники выполнения тулей	38	2	2	34
4	Техника разбивания предметов (кёкпа)	24			
4.1	Соревновательная техника испытания силы удара при разбивании предметов (кёкпа)	8	2	2	4
4.2	Двигательные и психические качества при разбивании предметов	16	2		14

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6
5	Специальная техника (разбивание досок в прыжке)	36			
5.1	Демонстрация специальной техники на соревнованиях	22	2	2	18
5.2	Двигательные и психические качества при демонстрации специальной техники	14	2	4	8
8	Двигательные качества тхэквондистов и их развитие	26			
8.1	Двигательные качества	14	4		10
8.2	Методика развития двигательных качеств тхэквондистов	12	2		10
15	Судейство, организация соревнований и спортивно-массовых мероприятий по тхэквондо ИТФ	10			
15.1	Судейство соревнований по тхэквондо ИТФ	8	2	4	2
15.2	Судейство тулей, спарринга, кёпка и спецтехники	2			2
16	Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов	4			
16.1	Научно-исследовательская и методическая работа по подготовке специалистов по тхэквондо ИТФ	4	2		2
	Итого	180	36	28	116

1. История, философия и вопросы развития тхэквондо ИТФ

1.1. Введение в специализацию и основы формирования профессиональных навыков тренера

Лекции

Содержание и режим учебной, спортивной, научной, общественной деятельности студентов. Цели, задачи и содержание подготовки специалистов по тхэквондо ИТФ в Университете физической культуры, спорта и туризма. Модель специалиста по профилю «преподаватель-тренер по тхэквондо ИТФ». Объем знаний, умений, навыков; требования к специалисту по тхэквондо ИТФ. Тхэквондо ИТФ как спортивно-педагогическая и научная дисциплина. Предмет, задачи, содержание курса специализации. Программный материал и зачетные требования по годам обучения. Организация изучения тхэквондо ИТФ в университете. Характеристика профессиональной деятельности тренера по тхэквондо ИТФ. Специфика педагогического мастерства будущего специалиста. Содержание и режим учебной, спортивной, научной, общественной деятельности студента УФК.

1.2. История тхэквондо ИТФ и тенденции ее развития

Лекции

Возникновение и развитие тхэквондо ИТФ в Корее. Философия и мировоззрение тхэквондо. Возникновение и развитие тхэквондо как искусства. Распространение тхэквондо в России. Место тхэквондо среди других видов восточных и спортивных единоборств. Тхэквондо ИТФ в системе физического воспитания и спорта в России. Соревновательные дисциплины в тхэквондо. Прикладное и воспитательное значение тхэквондо. Перспективы дальнейшего развития тхэквондо ИТФ. Юридическая правомерность использования навыков тхэквондо ИТФ в критических ситуациях. Деятельность Федерации тхэквондо ИТФ. Достижения российских тхэквондистов в крупных международных соревнованиях.

1.3. Основы спортивной деятельности в тхэквондо ИТФ

Семинарские занятия

Условия соревновательной деятельности тхэквондистов. Характеристика мест занятий и соревнований: оборудование, система информации. Анализ основных внешних воздействий на участника соревнований. Характеристика физического состояния спортсмена при поражении, победе. Конфликтный характер спортивной деятельности тхэквондиста на соревнованиях. Характеристика физических и психических нагрузок в деятельности тхэквондистов. Психические качества, наиболее важные для тхэквондиста, и методы их совершенствования. Значение учета специфики деятельности тхэквондиста на соревнованиях для рационального построения всех видов подготовки.

1.4. Обеспечение безопасности на занятиях и правовые нормы применения боевых приемов

Лекции

Причины травматизма на занятиях тхэквондо ИТФ. Специальные упражнения для овладения навыками страховки и само-страховки. Методические и организационные требования, направленные на предупреждение травм. Требования к местам занятий, спортивная форма тхэквондиста. Значение взаимопомощи

для профилактики травматизма. Оздоровительный аспект в занятиях тхэквондо ИТФ. Врачебный и педагогический контроль за состоянием здоровья занимающихся. Самоконтроль спортсмена. Обеспечение режима питания, двигательной активности, сна и отдыха занимающихся. Совмещение занятий тхэквондо ИТФ с другими видами деятельности.

2. Теоретические основы анализа техники тхэквондо ИТФ

2.1. Терминология и классификация техники в тхэквондо ИТФ

Лекции

Понятие о технике тхэквондо ИТФ. Значение технической подготовки для достижения высоких результатов в тхэквондо ИТФ. Анализ техники тхэквондистов высокого класса. Школа и стиль в технике тхэквондо ИТФ. Техника выдающихся корейских и российских тхэквондистов. Содержание и характеристика основных технических и судейских понятий и терминов. Корейская и русская терминология техники тхэквондо ИТФ. Метод, принципы и требования построения классификации техники тхэквондо ИТФ. Влияние классификации техники тхэквондо ИТФ на методику обучения и тренировки. Международная терминология и ее применение в практике обучения и судействе соревнований. Значение и развитие отечественной терминологии.

Семинарское занятие

Проверка усвоения материала, пройденного на лекциях, в форме вопросов и ответов.

2.2. Биомеханические основы анализа техники ударов тхэквондо ИТФ

Лекции

Биомеханический анализ техники тхэквондо ИТФ. Пространственные, временные, скоростные и динамические характеристики движений. Кинематическая структура тела, оси враще-

ния и точки опоры при нанесении ударов и выполнении защит. Биомеханика ударов и их кинематические цепи. Передача усилий. Поддержание равновесия. Кинетическая и статическая энергии, амплитуда при проведении ударов и защит. Скорость ударного движения, длительность движения, сила удара и т.д. Характеристика движений при выполнении приёма. Ударные поверхности. Блокирующие поверхности.

Семинарское занятие

Проверка усвоения материала, пройденного на лекциях, в форме вопросов и ответов.

Лекции

Техника тхэквондо ИТФ. Взаимосвязь техники боя и правил соревнований. Рассмотрение понятий: техника, прием, основная структура групп приемов, фазовая и смысловая структуры приемов, основные стойки, дистанция, маневры и маневрирование, смена взаиморасположения, индивидуальная, базовая техника. Качественные и количественные критерии оценки техники. Анализ техники по биомеханическим, физиологическим и психолого-педагогическим характеристикам. Ошибки в технике и методы их исправления. Контроль процесса овладения техникой тхэквондо ИТФ. Требования методов обучения к биомеханическому анализу техники.

Семинарское занятие

Проверка усвоения материала, пройденного на лекциях, в форме вопросов и ответов.

2.3. Подготавливающие движения: стойки, передвижения, дистанции

Лекции

Анализ особенностей техники основных стоек и передвижений. Анализ техники передвижений и их разновидностей. Характер работы мышц при различных видах передвижения с сохранением правильного положения боевой стойки. Характеристика опорно-двигательного аппарата тхэквондиста и требования к нему при проявлении скоростно-силовых качеств. Анализ техники удара прямо с различных дистанций. Координация движений толковой и маховой ног, туловища и руки при выполнении ударов.

2.4. Нападения ударами ногами, руками и защиты от нападений

Семинарские занятия

Изучение смысловых моделей ударов ногами и руками. Разбор основных кинематических, временных и динамических характеристик выполнения ударов при различных маневрах у тхэквондистов разной квалификации. Ошибки в технике, устранение причин возникновения ошибок и пути их предупреждения. Методы исправления ошибок. Контроль за процессом овладения техникой приемов тхэквондо ИТФ.

Практические занятия

Изучение тактических моделей защит.

Самостоятельная работа

Написание рефератов по анализу базовой техники ударов и соответствующих защит.

2.5. Техника условного спарринга (масоги и ёксок масоги)

Практические занятия

Разновидности спарринга в тхэквондо ИТФ: с заранее оговоренным сценарием, полусвободный, свободный, модельный, с использованием только действий ногами, свободный с заранее оговоренным сценарием. Спарринг с заранее оговоренным сценарием на три, два и один шаг без партнера и с партнером. Основные правила проведения спарринга. Требования к выполнению технических действий в спарринге на три, два и один шаг.

3. Техника тулей (комплексные упражнения)

3.1. Исторические корни возникновения и общие сведения о тулях

Лекции

Социальные истоки возникновения тулей в боевых искусствах. Тули как способ тестирования возможных реальных действий про-

тив соперника в жизни и на тренировках. Тули как критерий оценки индивидуальной подготовленности занимающихся. Тули как логически построенные комплексы атакующих и защитных действий. Тули как средство тренировки и совершенствования подготовки тхэквондистов. Практические требования к выполнению тулей.

Семинарское занятие

Проверка усвоения материала, пройденного на лекциях, в форме вопросов и ответов.

3.2. Методика освоения техники выполнения туля

Лекции

Интерпретация тулей: название туля, число движений, диаграмма перемещений. Символическое число 24 в подборе тулей. Соотношение изучаемых тулей с квалификацией занимающихся. Соревновательная практика выполнения тулей.

Семинарское занятие

Проверка усвоения материала, пройденного на лекциях, в форме вопросов и ответов.

Практические занятия

Методика освоения тулей программы I дана: Саджу-Чируги (7 движений в две стороны), Саджу-Макки (8 движений в две стороны), Чон-Джи (19 движений), Дан-Гун (21 движение), До-Сан (24 движения), Вон-Хё (28 движений), Юль-Гок (38 движений), Чунг-Гун (32 движения), Тэ-Ге (37 движений), Хва-Ранг (29 движений), Чун-Му (30 движений), Кван-Ге (39 движений), По-Ун (36 движений), Гэ-Бэк (44 движения).

4. Техника разбивания предметов (кёкпа)

4.1. Соревновательная техника испытания силы удара при разбивании предметов (кёкпа)

Лекции

История проведения соревнований по испытанию силы удара в тхэквондо ИТФ и других видах восточных единоборств. Мифы и реальность о сверхсиле мастеров восточных единоборств. Осно-

вы техники испытания силы удара для различных контингентов соревнующихся. Соревновательная техника испытания силы удара мужских и женских групп. Требования и ошибки при выполнении техники ударов. Организация и порядок проведения соревнований по испытанию силы удара при разбивании предметов.

Семинарское занятие

Проверка усвоения материала, пройденного на лекциях, в форме вопросов и ответов.

Практическое занятие

Отработка техники испытания силы удара.

4.2. Двигательные и психические качества при разбивании предметов

Лекции

Научно обоснованный подход к развитию силы ударов при разбивании предметов: традиционная практика, методики и принципы. Характеристики ударов. Площадь поражаемой поверхности, время контакта с предметом. Равновесие при проведении ударов. Управление дыханием. Ритм и расчет времени. Ударные точки и их закалка. Укрепление суставов рук и ног. Психические качества, необходимые тхэквондисту при испытании силы удара в разбивании предметов. Вхождение в особые, трансовые состояния во время выступления на соревнованиях.

Практические занятия

Биомеханический анализ техники выполнения ударов. Методика обучения технике ударов и способам контроля за правильностью выполнения ударов. Возможные технические ошибки при выполнении ударов и их исправление.

5. Специальная техника (разбивание досок в прыжке)

5.1. Демонстрация специальной техники на соревнованиях

Лекции

История проведения соревнований для демонстрации специальной техники в тхэквондо ИТФ и других видах восточных единоборств.

Исторические корни применения спецтехники в восточных боевых искусствах. Основы демонстрации специальной техники, используемой для различных контингентов соревнующихся. Соревновательная специальная техника мужских и женских групп. Требования и ошибки при выполнении специальной техники. Организация и порядок проведения соревнований по демонстрации специальной техники (разбивание досок в прыжке).

Семинарское занятие

Проверка усвоения материала, пройденного на лекциях, в форме вопросов и ответов.

Практические занятия

Классическая техника проведения ударов. Биомеханические основы проведения ударов. Демонстрация специальной техники при выполнении ударов.

5.2. Двигательные и психические качества при демонстрации специальной техники

Лекции

Научно-методический подход к демонстрации специальной техники: традиционная практика, методики и принципы. Физическая сила, скорость сокращения мышц, соотношение силы и скорости при выполнении ударов. Развитие силовых, скоростно-силовых качеств при выполнении специальной техники. Характеристики ударов 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.

Семинарское занятие

Проверка усвоения материала, пройденного на лекциях, в форме вопросов и ответов.

Практические занятия

Психические качества, необходимые тхэквондисту при демонстрации специальной техники. Двигательные качества при освоении ударов в прыжке, психические качества при выборе расстояния до цели и выполнении самого удара. Вхождение в особые, трансовые состояния во время акцентирования силы удара. Способы сохранения равновесия при проведении ударов. Методы

ды управления дыханием. Ритм и расчет времени для выполнения приемов передвижения и удара. Комплексный подход к развитию гибкости и укрепление суставов рук, ног и ударных поверхностей.

8. Двигательные качества тхэквондистов и их развитие

8.1. Двигательные качества

Лекции

Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений и их применение для развития физических качеств. Взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Проявление двигательных качеств тхэквондиста в процессе тренировки и соревнований. Силовые и скоростно-силовые характеристики выполнения передвижений в ударных и защитных движениях рук и ног. Требования к общей и специальной выносливости тхэквондиста. Способы увеличения функциональных возможностей. Измерение выносливости. Координационные способности свойственные тхэквондистам. Проявление специализированности двигательных качеств. Измерение ловкости. Факторы, влияющие на развитие ловкости. Гибкость и ее измерение. Воспитание гибкости.

Семинарское занятие

Проверка усвоения материала, пройденного на лекциях, в форме вопросов и ответов.

Практические занятия

Общеразвивающие и специальные упражнения (в том числе из других видов спорта), способствующие развитию двигательных качеств.

8.2. Методика развития двигательных качеств тхэквондистов

Лекции

Методы развития силы, скорости, ловкости, выносливости, гибкости. Классификация общеразвивающих упражнений для

развития физических качеств. Взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Проявление двигательных качеств тхэквондиста в процессе тренировки и соревнований. Методика специализирования двигательных качеств тхэквондистов. Взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Проявление двигательных качеств тхэквондистов в процессе соревнований. Повышение двигательных возможностей спортсмена для совершенствования спортивной техники.

Практические занятия

Методика составления комплексов общеразвивающих и специальных упражнений. Принципы составления комплексов. Подбор и дозировка упражнений в зависимости от возраста, физической подготовки и квалификации спортсменов. Методика составления и анализа комплексов упражнений подготовительной части тренировки. Методика применения общих и специальных упражнений для развития двигательных качеств. Методический разбор упражнений подводящего и специализированного характера, специальных подготовительных упражнений. Методика проведения упражнений с партнером, способствующих воспитанию скоростно-силовой выносливости и развитию тактильных ощущений.

15. Судейство, организация соревнований и спортивно-массовых мероприятий по тхэквондо ИТФ

15.1. Судейство соревнований по тхэквондо ИТФ

Лекции

Виды соревнований, характер и способы их проведения. Участники соревнований. Возраст участников и правила их допуска к соревнованиям. Весовые категории и взвешивание участников. Права и обязанности участников соревнований, представителей и капитанов команд. Судейская коллегия. Главный судья, заместители главного судьи, главный секретарь и секретари, судья на доянге, угловые судьи и их обязанности. Формирование судейс-

ких бригад. Медицинское обслуживание соревнований. Оборудование мест соревнований. Татами и его допустимые размеры. Информационное обслуживание соревнований. Правила соревнований. Общие положения. Регламентация ведения схватки (начало, ход и конец поединка). Определение и объявление результата поединка (чистая победа, сложная победа, победа с определенным преимуществом, ничья, неведение борьбы). Запрещенные приемы. Наказания. Судейская терминология в тхэквондо ИТФ и жесты судей.

Семинарское занятие

Проверка усвоения материала, пройденного на лекциях, в форме вопросов и ответов.

Практические занятия

Формирование судейской коллегии. Работа секретариата и судейских бригад на соревнованиях. Жеребьевка и принципы ее проведения. Разбор функций главного судьи. Овладение умениями и навыками работы судьи в качестве: судьи на ковре, углового судьи и судьи-секундометриста. Анализ нарушений и присуждение оценок. Овладение навыками составления положения о соревнованиях, программы графиков проведения соревнований с различным числом участников. Практика в различных видах судейства, в заполнении и оформлении судейских протоколов, проведении жеребьевки личных, командных, лично-командных и классификационных соревнований. Учебно-имитационные игры судейства поединков.

15.2. Судейство тулей, спарринга, кёкпа и спецтехники

Практические занятия

Распределение обязанностей состава технического директора и других служб на соревнованиях. Распределение прав и обязанностей отдельных членов судейской бригады. Методика судейства. Анализ тулей, кёкпа, спецтехники и поединков, присуждение очков, определение победителя. Полномочия старшего судьи при вынесении штрафных санкций. Анализ особенностей судейства в тхэквондо ИТФ. Разбор международной судейской терминологии.

16. Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов

16.1. Научно-исследовательская и методическая работа студентов по подготовке специалистов по тхэквондо ИТФ

Лекции

Введение в научно-исследовательскую работу. Научно-исследовательская и методическая работа студентов. Краткое содержание научных и методических исследований, проводимых кафедрой. Проблемы и перспективы исследования техники, тактики, методики обучения и тренировки в тхэквондо ИТФ. Формулирование проблемы и темы исследования. Выделение объекта и предмета исследования. Аналитический обзор исследуемой проблемы. Проведение педагогических наблюдений, анкетирования, бесед и т.д. Теоретические основы и методы научных исследований в тхэквондо ИТФ.

Практические занятия

Написание рефератов по проблемам исследования теории и методики тхэквондо ИТФ. Определение научно-исследовательской тематики работы студентов.

Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов 1-го курса

1. Анализ выступления сборной команды России по тхэквондо ИТФ на последнем чемпионате Европы.
2. Анализ выступления сборной команды России по тхэквондо ИТФ на последнем чемпионате мира.
3. Применение судейской терминологии на практике: судейство техники тулей, техники разбивания предметов, специальной техники (разбивание досок в прыжке).
4. Составление комплексов упражнений с использованием приемов и действий, составляющих основы техники тулей.
5. Составление комплексов упражнений техники масоги (спарринга).
6. Составление комплексов упражнений техники разбивания предметов.

7. Составление комплексов упражнений специальной техники разбивания досок в прыжке.

8. Составление комплексов упражнений с использованием приемов и действий, составляющих основу техники соревновательного поединка.

9. Составление комплексов упражнений с применением обусловленных действий в заданных ситуациях.

10. Составление комплексов упражнений с использованием выбора действий в заданных ситуациях.

11. Составление комплексов упражнений с произвольным чередованием взаимозаменяемых действий в заданных ситуациях.

12. Составление комплексов подводящих и специальных подготовительных упражнений, способствующих изучению основных стоек, способов передвижения и выполнения простых атак и контратак.

13. Составление комплексов специальных подготовительных упражнений, способствующих предупреждению и исправлению ошибок, встречающихся при совершенствовании техники тхэквондо ИТФ.

14. Ведение дневника тренировок в рамках физкультурно-спортивного совершенствования (ФСС).

Примерная тематика рефератов для студентов 1-го курса

1. Тхэквондо ИТФ в Корее.
2. Корейская школа тхэквондо ИТФ и ее особенности.
3. Особенности развития тхэквондо ИТФ в России.
4. Лучшие тренеры по тхэквондо ИТФ в России.
5. Развитие классификации приемов и действий в теории и методике тхэквондо ИТФ.
6. Состав и характеристика групп технических приемов тхэквондо ИТФ в различных дисциплинах.
7. Динамические и кинематические характеристики выполнения приемов тхэквондо ИТФ в различных дисциплинах.
8. Анализ соревновательной деятельности и критерии оценки действий в различных дисциплинах в тхэквондо ИТФ.
9. Скоростно-силовые характеристики движений ног, ударов ногами и ударов руками.
10. Проявление двигательных качеств в длине выполнения атак, амплитуде ударных движений руками и ногами у спортсменов различной квалификации.

Содержание зачетных требований для студентов 1-го курса

1. Знать теоретический материал в объеме программы (сдать текущие зачеты по пройденным темам).
2. Овладеть следующими профессионально-педагогическими умениями и навыками:
 - 2.1. Подача команд и распоряжений.
 - 2.2. Составление подготовительной части тренировочного занятия.
 - 2.3. Объяснения и показ общеразвивающих и специальных упражнений.
 - 2.4. Обучение отдельному приему (раскрыть технико-тактическую характеристику и подобрать специальные подготовительные упражнения, способствующие обучению и закреплению техники изучаемого приема).
 - 2.5. Подготовка мест для занятий — инвентарь, наглядные пособия и пр.
3. Выполнить следующие нормативные требования.
 - 3.1. Тули: от Чон-Джи по Гэ-Бэк.
 - 3.2. Масоги: самбо масоги, ибо масоги, ильбо масоги, бан джаю масоги, джаю масоги, хосын суль.
 - 3.3. Кёкпа:
мужчины — ап чумок, сонкаль, доллео чаги, йоп чаги, панде доллео чаги;
женщины — сонкаль, доллео чаги, йоп чаги.
 - 3.4. Специальная техника:
мужчины — ап чаги, доллео чаги, панде доллео чаги, тора йоп чаги, тимийё йоп чаги (длина — 2,5 м, высота — 0,7 м);
женщины — ап чаги, доллео чаги, тимийё йоп чаги (длина — 2 м, высота — 0,6 м).
 - 3.5. Физическая подготовка:
мужчины: отжимание — 100 раз, подтягивание — 20 раз, подъем ног в висе — 15 раз;
женщины: отжимание — 50 раз, подъем ног в висе — 20 раз (горизонтально).
4. Сдать зачеты и экзамены в первом и втором семестрах (по учебному плану).

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (3–4-й семестры)

Распределение часов по разделам и темам

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	Лекции	Семинар. занит.	Практич. занит.
1	2	3	4	5	6
1	История, философия и вопросы развития тхэквондо ИТФ	2			
1.5	Актуальные вопросы развития тхэквондо ИТФ	2			2
2	Теоретические основы и анализ техники тхэквондо ИТФ	28			
2.4	Нападения ударами ногами, руками и защиты от нападений	10	2		8
2.5	Техника масоги (спарринга)	16			16
2.6	Техника с заранее оговоренным сценарием (ёксок масоги)	2			2
3	Техника тулей (комплексные упражнения)	40			
3.2	Методика освоения техники выполнения тулей	40			40
4	Техника разбивания предметов (кёкпа)	4			
4.2	Развитие двигательных и психических качеств при разбивании предметов	4			4
5	Специальная техника (разбивание досок в прыжке)	8			
5.2	Развитие двигательных и психических качеств при демонстрации специальной техники	8			8
9.	Методы обучения технике и тактике	34			
9.1	Дидактические принципы, средства и методы обучения технике тхэквондо ИТФ	6	2	2	2
9.2	Формирование двигательных навыков в тхэквондо ИТФ	4	2		2
9.3	Методики обучения технике тулей в тхэквондо ИТФ	6	2	4	
9.4	Взаимосвязь методов обучения и содержания обучения в тхэквондо ИТФ	4	4		
9.5	Основы тактико-технической подготовки студентов с помощью различных методов обучения	4	2	2	
9.6	Объяснительно-иллюстративный метод обучения	4	2	2	
9.6.1	Разработка частных методик обучения	2			2
9.7	Организация и методика проведения учебно-тренировочных групповых занятий	4	2		2
11	Теоретические основы спортивной тренировки	26			
11.1	Принципы построения тренировки	4	2		2
11.2	Цели, задачи и содержание тренировки	4	2	2	

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6
11.3	Методы тренировки	4	2		2
11.4	Основные средства тренировки и методы их применения	6	2		4
11.5	Общая и специальная двигательная подготовка	8	2	2	4
15	Судейство, организация соревнований и спортивно-массовых мероприятий по тхэквондо ИТФ	8			
15.3	Организация и проведение соревнований различного масштаба	6	2		4
15.4	Значение соревнований на различных этапах подготовки	2			2
16	Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов	12			
16.2	Методы и методики исследования в тхэквондо ИТФ	12	4	2	6
	Итого	162	34	16	112

1. История, философия и вопросы развития тхэквондо ИТФ

1.5. Актуальные вопросы развития тхэквондо ИТФ

Лекции

Обзор развития тхэквондо ИТФ в стране за истекший год, динамика роста результатов сборных команд по тхэквондо ИТФ юниоров и взрослых (сравнительный анализ итогов выступлений на крупных международных соревнованиях). Характеристика состояния тхэквондо ИТФ в Корее, Европе и Америке. Динамика спортивных результатов сильнейших зарубежных команд в последние годы. Рост интенсивности международного обмена информацией об опыте подготовки тхэквондистов. Совершенствование технической оснащённости тренировочного и соревновательного процессов. Новое в науке, тактике и методике учебно-тренировочного процесса в тхэквондо ИТФ.

Семинарское занятие

Проверка усвоения материала, пройденного на лекциях, в форме вопросов и ответов.

2. Теоретические основы и анализ техники тхэквондо ИТФ

2.4. Нападения ударами ногами, руками и защиты от нападений

Лекции

Характеристики вариативности техники по биомеханическому, физиологическому и психолого-педагогическому признакам.

Характеристика действий, подготавливающих нападения и обороны в тхэквондо ИТФ. Двигательные действия и мышечные усилия спортсмена при выполнении вариативной техники в боевых действиях. Подводящие и специальные подготовительные упражнения, способствующие овладению вариативной техникой тхэквондо ИТФ. Взаимосвязь техники, физической, психической и тактической подготовки. Критерии эффективности спортивной техники в тхэквондо ИТФ. Надежность и устойчивость техники против сбивающих факторов (помех). Подводящие и специальные подготовительные упражнения, способствующие овладению техникой тхэквондо ИТФ. Особенности работы двигательного аппарата тхэквондиста. Качественные и количественные критерии оценки вариативной техники.

Семинарское занятие

Проверка усвоения материала, пройденного на лекциях, в форме вопросов и ответов.

Практические занятия

Включение смысловых моделей приемов боя в структуру результирующих боевых действий с помощью вариативной соревновательной техники. Формирование образов выполнения результирующих боевых действий, раскрывающих биомеханические закономерности и обеспечивающих восприятие смысловых моделей вариативной техники ударов. Анализ техники ударов. Структура движения при проведении ударов. Структура ударов при выполнении боевых действий. Анализ техники защит. Характерные ошибки в технике при выполнении простых приемов тхэквондо ИТФ у начинающих спортсменов и методика их исправления. Подводящие упражнения как средство предупреждения ошибок в технике. Характеристика техники тхэквондо ИТФ сильнейших российских и зарубежных спортсменов.

2.5. Техника масоги (спарринга ёксок масоги)

Практические занятия

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (ёксок масоги)

1. На три шага (самбо-масоги);
2. На два шага (ибо-масоги);
3. На один шаг (ильбо-масоги).

3. Техника тулей (комплексные упражнения)

3.2. Методика освоения техники выполнения тулей

Практические занятия

Методика освоения тулей программы II дана: Ый-Ам (45 движений), Чунг-Джанг (52 движения), Чу-Чхе (45 движений).

4. Техника разбивания предметов (кёкпа)

4.2. Развитие двигательных и психических качеств при разбивании предметов

Лекции

Содержание и методика обучения технике испытания силы удара при разбивании предметов в тхэквондо ИТФ, применяемых в условиях спортивных соревнований. Классическая техника проведения ударов. Биомеханические основы проведения ударов. Методы обучения и практические приемы. Принципы обучения. Время и количество занятий. Контроль за прогрессом в освоении силы ударов. Предотвращение травматизма. Методика наращивания количества разбиваемых предметов. Тренировка концентрации и обучение вхождению в специальные мобилизационные состояния.

Практические занятия

Закалка ударных поверхностей. Формирование силовых качеств взрывного характера. Тренировка точности ударов с одновременной закалкой поверхностей. Тренажеры и вспомогательные средства для тренировки силы удара.

5. Специальная техника (разбивание досок в прыжке)

5.2. Развитие двигательных и психических качеств при демонстрации специальной техники

Практические занятия

Требования правильности выполнения и ошибки при выполнении специальной техники. Время и количество занятий. Конт-

роль за прогрессом в демонстрации специальной техники. Подготовительные упражнения для демонстрации специальной техники. Предотвращение травматизма. Тренировка концентрации и обучение вхождению в специальные мобилизационные состояния. Основы развития физических качеств, необходимых для демонстрации специальной техники. Методики развития гибкости в тазобедренных суставах. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств для демонстрации специальной техники на всех этапах годичного цикла. Три основных метода для развития быстроты. Развитие взрывной силы. Подготовительные упражнения для демонстрации специальной техники

9. Методы обучения технике и тактике

9.1. Дидактические принципы, средства и методы обучения технике тхэквондо ИТФ

Лекции

Методы обучения в тхэквондо ИТФ. Основные факторы, определяющие эффективность усвоения теории и практики. Педагогическая характеристика тренера, его умение управлять процессом обучения и тренировки. Биомеханические и психологические особенности освоения ударов и действий тхэквондиста. Особенности реализации в тхэквондо ИТФ принципов сознательности и активности, наглядности, системности и доступности. Взаимосвязь принципов обучения и основных закономерностей обучения. Значение и анализ педагогических задач каждого этапа обучения. Педагогические требования к объяснению и демонстрации физических упражнений, простых и сложных технических действий. Понятие о вариативном двигательном навыке и методика его формирования. Методика последовательного усложнения применения приема путем изменения пространственно-временных и ситуационных характеристик взаимодействия.

Семинарское занятие

Проверка усвоения материала, пройденного на лекциях, в форме вопросов и ответов.

Практические занятия

Разбор средств обеспечения процесса обучения приемам тхэквондо ИТФ. Методический анализ, подбор и составление комп-

лексов упражнений подводящего характера, специальных подготовительных упражнений у зеркала, снарядов, с помощью партнера и тренера. Анализ методов и методических приемов обучения тхэквондо ИТФ на этапах обучения. Разбор последовательности выполнения упражнений (частей) приема. Анализ упражнений с партнером для обучения и совершенствования базовых ударов с приемами маневренного нападения. Выявление ошибок и методика их исправления.

9.2. Формирование двигательных навыков в тхэквондо ИТФ

Лекции

Специализированность двигательных навыков. Единство технико-тактической подготовки тхэквондистов в понимании определяющей роли тактического замысла при изучении технического действия. Скоростно-силовые характеристики движений ногами и руками при выполнении ударов и защит. Специализированность направлений анализаторных систем и формирование умений действовать в неожиданно возникающих ситуациях. Надёжность соревновательной деятельности в виде устойчивости к помехам от ударов при сближении с противником; воздействие внешних и внутренних факторов на возрастание напряженности поединка. Этапы обучения приемам тхэквондо ИТФ. Характеристика действий тренера с целью исправления ошибок и их корректировки.

Практические занятия

Структура процесса обучения. Методы и практические приемы разучивания отдельного приема в тхэквондо ИТФ. Выявление и исправление ошибок. Контроль и самоконтроль за усвоением техники приемов. Цели и задачи углубленного разучивания приемов. Вариативность техники приемов. Методический разбор условий применения и усложнения выполнения изучаемых приемов. Основные черты механизма двигательной деятельности тхэквондиста. Контроль и самоконтроль за усвоением техники приемов и действий. Воспитание и развитие специализированных качеств. Доведение выполнения приемов до автоматизма в процессе многократных повторений. Специфика упражнений для разучивания и совершенствования приемов и боевых действий в тхэквондо ИТФ.

9.3. Методики обучения технике тулей в тхэквондо ИТФ

Лекции

Последовательность обучения техническим действиям туля. Формирование стиля выполнения движений и индивидуальных особенностей демонстрации передвижений, ударов, блоков. Выполнение тулей в проявлении энергий пяти стихий, под музыку и в различных художественных образах. Специфика передвижений в туле, положение тела при выполнении стоек, расслабление и напряжение мышц, ритмичность движений, чередование ускорений и торможений, значение каждого движения и реальность выполнения движений.

Семинарское занятие

Проверка усвоения материала, пройденного на лекциях, в форме вопросов и ответов.

9.4. Взаимосвязь методов обучения и содержания обучения в тхэквондо ИТФ

Лекции

Содержание и методика обучения технике и тактике. Основные характеристики и особенности применения различных методов обучения в тхэквондо ИТФ. Достоинства и недостатки объяснительно-иллюстративного, игрового, проблемного методов обучения и метода поэтапного формирования умственных и двигательных действий. Соотнесение методов обучения с содержанием обучения (техники и тактики) и этапом спортивной подготовки. Индивидуальные особенности занимающихся и факторы, определяющие усвоение техники и тактики в разном возрасте. Взаимосвязь техники и тактики при использовании различных методов обучения.

9.5. Основы тактико-технической подготовки студентов с помощью различных методов обучения

Лекции

Общее представление о профессиональной тактико-технической подготовке студента и ее основные отличия от подготовки спортсмена. Эмпирический и теоретический подходы к форми-

рованию профессиональной тактико-технической подготовки тренера. Традиционный (эмпирический) подход к тактико-технической подготовке тренера. Объяснительно-иллюстративный метод обучения техники. Теоретический подход к профессиональной тактико-технической подготовке тренера. Смысловые биомеханические модели техники. Конфликтное взаимодействие бойцов в схватке и тактические механизмы достижения успеха. Целесообразность применения различных методов обучения.

Семинарское занятие

Проверка усвоения материала, пройденного на лекциях, в форме вопросов и ответов.

9.6. Объяснительно-иллюстративный метод обучения

Лекции

Объяснительно-иллюстративный метод обучения технике тхэквондо ИТФ. Особенности реализации принципов сознательности, активности, наглядности, системности, доступности при освоении техники. Взаимосвязь принципов обучения и его основных закономерностей. Значение и анализ педагогических задач этапов обучения. Педагогические требования к объяснению и демонстрации простых и сложных технических действий. Изучение техники по частям и в целом, использование подводящих упражнений. Понятие о вариативном двигательном навыке и методика его формирования в процессе применения различных приемов в условиях взаимодействия с партнером. Методика последовательного усложнения приема путем изменения пространственно-временных и ситуационных характеристик взаимодействия с соперником.

Семинарское занятие

Проверка усвоения материала, пройденного на лекциях, в форме вопросов и ответов.

9.6.1. Разработка частных методик обучения

Практические занятия

Разбор последовательности выполнения упражнений (частей) приема и рассмотрение биомеханических закономерностей вы-

полнения движений и взаимодействий. Разработка частных методик обучения атакам, контратакам и защитам, используя наглядные образы, отражающие смысловую биомеханическую структуру приема, подводящие упражнения и вспомогательные средства обучения. Объяснительно-иллюстративный метод обучения базовой технике ударов, защит и передвижений. Выделение ориентиров на основе смысловой биомеханической структуры выполнения ударных и защитных действий. Смысловая структура ударов. Выявление ошибок и методика их устранения. Разработка частных методик обучения базовым ударам ногами, руками, защит и передвижений.

9.7. Организация и методика проведения учебно-тренировочных групповых занятий

Лекции

Групповое занятие как основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий с начинающими спортсменами. Содержание частей тренировочного занятия. Методика проведения упражнений без партнера и с партнером. Характеристика нагрузки в уроке и ее дозировка. Характеристика методических терминов. Значение разнообразия упражнений и их эмоционального проведения в занятиях для освоения сложных технических действий. Продолжительность учебно-тренировочного занятия в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся.

Практические занятия

Характеристика упражнений и методы их проведения для освоения отдельных компонентов техники. Разбор специальных упражнений в маневрировании. Методика проведения подготовительных упражнений для развития двигательных качеств, освоения основных стоек, способов передвижений и для освоения и совершенствования двигательного механизма ударов и защит. Методика проведения упражнений ОФП и специальных упражнений в подготовительной части группового занятия в соответствии с задачами основной части. Методика проведения с партнером упражнений, способствующих развитию скоростно-силовой выносливости и быстроты зрительных восприятий.

11. Теоретические основы спортивной тренировки

11.1. Принципы построения тренировки

Лекции

Принципы построения тренировочного процесса и особенности их использования при построении тренировочного процесса в тхэквондо ИТФ. Дополнительные принципы тренировки.

Семинарское занятие

Проверка усвоения материала, пройденного на лекциях, в форме вопросов и ответов.

11.2. Цели, задачи и содержание тренировки

Лекции

Единство и взаимосвязь коллективных и личных целей тренировки в тхэквондо ИТФ. Мотивация, стимулирование интереса к занятиям тхэквондо ИТФ и стремление к высшим достижениям. Задачи тренировки и их значение. Компоненты содержания тренировки тхэквондистов. Эстетический аспект содержания тренировки тхэквондиста.

Семинарское занятие

Проверка усвоения материала, пройденного на лекциях, в форме вопросов и ответов.

11.3. Методы тренировки

Лекции

Специфические методы тренировки как условие достижения высокого технико-тактического уровня подготовки. Средства тренировки, способствующие совершенствованию присущих тхэквондистам качеств и навыков. Цель и содержание специфических методов тренировки. Особенности использования специфических методов тренировки на различных этапах подготовки тхэквондистов.

Практические занятия

Метод тренировки без противника. Метод тренировки с условным противником. Метод тренировки с партнером. Метод тренировки с противником.

11.4. Основные средства тренировки и методы их применения

Лекции

Основные средства тренировки в тхэквондо ИТФ — приемы и действия. Состав приемов и действий. Общая характеристика упражнений, применяемых тхэквондистом в тренировке: общеподготовительные (подводящие), специальные подготовительные, специальные (соревновательные). Методы тренировки и методические приемы для совершенствования специализированных навыков и умений. Специфические методы тренировки и количественные соотношения между ними: без противника, с условным противником и с противником. Комплексное применение средств и методов тренировки. Факторы повышения работоспособности.

Практические занятия

Анализ специальных подготовительных и специальных упражнений. Разбор специфических методов тренировки. Совершенствование различных компонентов техники и специализированных умений. Закрепление техники приемов и тактики действий. Развитие умений выбирать момент и дистанцию. Совершенствование индивидуальных стилей ведения поединка. Специализирование умений проводить боевые действия и защиты против них.

11.5. Общая и специальная двигательная подготовка

Лекции

Общая и специальная физическая подготовка, их взаимосвязь и различие. Средства общей и специальной физической подготовки. Физическая подготовленность и технико-тактическое мастерство. Индивидуальные средства физической подготовки. Соревновательные упражнения. Вспомогательные упражнения. Нагрузка и отдых как основные компоненты спортивной тренировки. Объем и интенсивность нагрузки. Оценки тренировочной нагрузки в тхэквондо ИТФ. Дозирование нагрузки.

Семинарское занятие

Проверка усвоения материала, пройденного на лекциях, в форме вопросов и ответов.

Практические занятия

Средства общей и специальной физической подготовки в годичном цикле тренировки тхэквондиста. Методика взаимоувязывания физической подготовки с подготовкой технической и тактической. Определение взаимосвязи объемов и техники выполнения двигательных действий с уровнем развития физических качеств. Методика подбора упражнений общего и специального характера. Использование и подбор упражнений из других видов спорта. Методика выполнения общих и специальных упражнений индивидуально, с партнером, на снарядах и тренажерах.

15. Судейство, организация соревнований и спортивно- массовых мероприятий по тхэквондо ИТФ

15.3. Организация и проведение соревнований различного масштаба

Лекции

Виды соревнований и способы их проведения. Составление положения о соревнованиях. Выбор места для проведения соревнований. Составление программы. Подготовка документации для проведения соревнований. Оборудование мест соревнований. Подбор и приглашение судей. Реклама, организация информации о ходе соревнований, открытие соревнований, подведение итогов соревнований, награждение победителей и составление отчета.

Практические занятия

Методика составления положения, заявок участников, сметы расходов на организацию и проведение соревнований. Составление информационных данных по ходу соревнований. Составление программы и графика проведения соревнований. Работа представителя команды на соревнованиях. Методика составления отчета о соревнованиях.

15.4. Значение соревнований на различных этапах подготовки

Практические занятия

Характеристика соревнований (отборочных, классификационных, контрольных) и их место в учебно-тренировочном процессе. Определение структуры и динамики соревновательной нагрузки в годичном цикле. Значение соревнований на различных этапах и в разные периоды тренировки. Деятельность Федерации и организационных комитетов в подготовке и проведении соревнований. Программа, график соревнований. Роль главного судьи как руководителя соревнований. Воспитательное и образовательное значение спортивных соревнований.

16. Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов

16.2. Методы и методики исследования в тхэквондо ИТФ

Лекции

Теоретические основы и методы научных исследований в тхэквондо ИТФ. Постановка цели, задач и подбор соответствующих методов и методик. Планирование и организация исследований в тхэквондо ИТФ. Определение условий проведения исследований (контингент, место, время и др.). Проведение педагогических наблюдений, анкетирования, бесед. Способы анализа и интерпретации результатов исследования. Примерная тематика курсовых и дипломных работ. Планирование и организация исследований в тхэквондо ИТФ. Определение условий проведения исследований (контингент, место, время и др.). Способы анализа и интерпретации результатов исследования. Примерная тематика курсовых и дипломных работ.

Практические занятия

Характеристика методов научного исследования. Педагогические и инструментальные методы. Требования, предъявляемые

к научным методам и методикам при проведении исследований процесса обучения: педагогические наблюдения, анкетирование, эксперимент и другие психологические, биомеханические и психофизиологические методы. Методики исследования процесса тренировки в тхэквондо ИТФ. Специфика подбора общих и частных методов исследования. Практическое изучение и разработка частных инструментальных методик. Применение аппаратуры. Назначение тренажерно-исследовательских стендов. Работа с литературными источниками по тхэквондо ИТФ. Подготовка рефератов на различные темы.

Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов 2-го курса

1. Анализ выступления сборной команды России по тхэквондо ИТФ на последнем чемпионате Европы.
2. Анализ выступления сборной команды России по тхэквондо ИТФ на последнем чемпионате мира.
3. Применение судейской терминологии на практике: судейство техники тулей, техники разбивания предметов, специальной техники (разбивание досок в прыжке).
4. Составление комплексов упражнений с использованием приемов и действий, составляющих основу техники тулей.
5. Составление комплексов упражнений техники масоги (спарринга).
6. Составление комплексов упражнений техники разбивания предметов.
7. Составление комплексов упражнений специальной техники разбивания досок в прыжке.
8. Составление комплексов упражнений с помощью приемов и действий, составляющих основу техники соревновательного поединка.
9. Составление комплексов упражнений с использованием обусловленных действий в заданных ситуациях.
10. Составление комплексов упражнений с применением выбора действий в заданных ситуациях.
11. Составление комплексов упражнений с использованием произвольного чередования взаимозаменяемых действий в заданных ситуациях.

12. Составление комплексов подводящих и специальных подготовительных упражнений, способствующих изучению основных стоек, способов передвижения и выполнения простых атак и контр-атак.

13. Составление комплексов специальных подготовительных упражнений, способствующих предупреждению и исправлению ошибок, встречающихся при совершенствовании техники тхэквондо ИТФ.

14. Ведение дневника тренировок в рамках физкультурно-спортивного совершенствования (ФСС).

Примерная тематика рефератов, курсовых работ для студентов 2-го курса

1. Классификация приемов и действий в теории и методике тхэквондо ИТФ.

2. Состав и характеристика групп технических приемов тхэквондо ИТФ в различных дисциплинах.

3. Динамические и кинематические характеристики выполнения приемов тхэквондо ИТФ в различных дисциплинах.

4. Анализ соревновательной деятельности и критерии оценки действий в различных дисциплинах в тхэквондо ИТФ.

5. Скоростно-силовые характеристики движений ног, ударов ногами и ударов руками.

6. Проявления двигательных качеств в длине выполнения атак, амплитуде ударных движений руками и ногами у спортсменов различной квалификации.

7. Дидактические принципы обучения технике маневрирования и ударов.

8. Средства и методы обучения технике в тхэквондо ИТФ.

9. Оптимизация процесса формирования двигательных качеств тхэквондистов.

10. Определение содержания обучения соревновательной технике в тхэквондо ИТФ.

11. Дидактические характеристики объяснительно-иллюстративного метода обучения.

Объем контрольной работы не менее 12 страниц (4–5 литературных источников).

Содержание зачетных требований для студентов 2-го курса

1. Знать теоретический материал в объеме программы (сдать текущие зачеты по пройденным темам).

2. Овладеть следующими профессионально-педагогическими умениями и навыками:

подача команд и распоряжений;

обучение сложным техническим действиям и техническим комплексам (раскрыть технико-тактическую характеристику и подобрать специальные подготовительные упражнения, способствующие обучению и закреплению последовательности изучаемых действий);

проведение группового занятия по тхэквондо ИТФ с использованием основных методов обучения и совершенствования;

защитить реферат на избранную тему.

3. Выполнить следующие нормативные требования:

3.1. Тули: от Чон-Джи до Чу-Чхе.

3.2. Масоги: самбо масоги, ибо масоги, ильбо масоги, бан джаю масоги, джаю масоги, хосын суль.

3.3. Кёкпа:

мужчины — ап чумок, сонкаль териги, доллео чаги, йоп чаги, панде доллео чаги;

женщины — сонкаль териги, доллео чаги, йоп чаги.

3.4. Специальная техника:

мужчины — ап чаги, доллео чаги, панде доллео чаги, тора йоп чаги, йоп чаги, тимео йоп чаги (длина — 2,5 м, высота — 0,7 м);

женщины — ап чаги, доллео чаги, йоп чаги, тимео йоп чаги (длина — 2 м, высота — 0,6 м).

3.5. Физическая подготовка:

мужчины: отжимание — 100 раз, подтягивание — 20 раз, подъем ног в висе до перекладины — 15 раз;

женщины: отжимание — 50 раз, подъем ног в висе — 20 раз (горизонтально).

4. Принять участие не менее чем в двух соревнованиях.

5. Принять участие в судействе соревнований.

6. Сдать зачеты и экзамены в третьем и четвертом семестрах (по учебному плану).

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (5-6-й семестры)

Распределение часов по разделам и темам

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	Лекции	Семинар. занятия	Практич. занятия
1	2	3	4	5	6
1	История, философия и вопросы развития тхэквондо ИТФ	2			
1.6	Актуальные вопросы развития тхэквондо ИТФ	2	2		
3	Техника тулей (комплексные упражнения)	28			
3.1	Исторические корни возникновения и общие сведения о тули	4		2	2
3.2	Методика освоения техники выполнения тулей	24			24
6	Теоретические основы тактики в тхэквондо ИТФ	24			
6.1	Общие вопросы тактики	2	2		
6.2	Основные компоненты и доктрины тактики в тхэквондо ИТФ	2	2		
6.3	Теория конфликтной деятельности в спортивных единоборствах	4	2	2	
6.4	Разновидности проявления инициативы и манеры ведения поединка в тхэквондо ИТФ	2	2		
6.5	Конфликтно-процессуальная структура схватки	2		2	
6.6	Тактика маневрирования в тхэквондо ИТФ	4	2		2
6.7	Действия нападения и обороны в тхэквондо ИТФ	4		2	2
6.8	Биомеханические механизмы достижения успеха в тактико-технических структурах	4		2	2
7	Анализ соревновательной деятельности и спортивной подготовленности	12			
7.1	Прогнозирование спортивных результатов и моделирование соревновательной деятельности	4		2	2
7.2	Тактический видеонализ поведения тхэквондистов	6	2		4
7.3	Тактические критерии оценки инициативы	2	2		
9	Методы обучения технике и тактике	16			
9.8	Игровой метод	4	2	2	
9.8.1	Игровая методика освоения тактического обыгрывания противника	6			6

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6
9.9	Методика освоения техники с партнером в групповом занятии	4			4
9.10	Методика выявления и исправления ошибок при обучении технике в тхэквондо ИТФ	2			2
10	Психические качества, психомоторные реакции и их развитие	16			
10.1	Психические качества	4	2	2	
10.2	Методика развития психических качеств тхэквондиста	12			12
11	Теоретические основы спортивной тренировки	28			
11.6	Специальная выносливость в системе подготовки тхэквондистов	4	2		2
11.7	Техническая подготовка	6	2		4
11.8	Тактическая подготовка	8	2		6
11.9	Психологическая и морально-волевая подготовка	6	2		4
11.10	Теоретическая и интеллектуальная подготовка	4	2	2	
14	Формирование профессионально-педагогических умений и навыков тренера	18			
14.1	Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера по тхэквондо ИТФ	2			2
14.2	Профессионально-педагогические умения и навыки тренера по тхэквондо ИТФ	4			4
14.3	Организация педагогического процесса тренером в индивидуальном занятии	2			2
14.4	Формирование умений и навыков тренера по проведению индивидуального занятия	10	2		8
15	Судейство, организация соревнований и спортивно-массовых мероприятий по тхэквондо ИТФ	6			
15.5	Организация и проведение показательных выступлений по тхэквондо (демонстрационная техника)	6	2		4
16	Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов	12			
16.2	Экспериментально-исследовательская и методическая работа	12			12
	Итого	162	34	18	110

1. История, философия и вопросы развития тхэквондо ИТФ

1.6. Актуальные вопросы развития тхэквондо ИТФ

Лекции

Обзор развития тхэквондо ИТФ за истекший год. Новое в научных исследованиях по технике, тактике и методике учебно-тренировочного процесса в тхэквондо ИТФ.

3. Техника тулей (комплексные упражнения)

3.2. Методика освоения техники выполнения тулей

Практические занятия

Методика освоения тулей программы III дана: Сам-Иль (33 движения), Ю-Син (68 движений), Чой-Енг (46 движений).

6. Теоретические основы тактики в тхэквондо ИТФ

6.1. Общие вопросы тактики

Лекции

История тактики спортивных единоборств. Понимание теории тактики в спортивных единоборствах. Основные этапы формирования представлений о тактике спортивных единоборств. Тактика как учебная дисциплина. Основные понятия, значение тактики в подготовке тхэквондистов, разделы тактики. Стратегия многолетнего участия в соревнованиях. Тактика участия в соревнованиях. Составление тактического плана соревнований. Тактика поединка в ее разновидности. Составление тактического плана поединка. Тактический план проведения схваток с известным и неизвестным противником. Тактические закономерности ведения схватки и тактики проведения приемов. Оценка эффективности тактики. Особенности тактики ведения поединка в различных соревнованиях. Анализ тактики ведущих тхэквондистов.

6.2. Основные компоненты и доктрины тактики в тхэквондо ИТФ

Лекции

Тактика управления поведением противника. Основные компоненты тактики. Основные парадигмы тактики поединка. Тактика проведения действий в благоприятных ситуациях. Тактика обыгрывания. Тактика манипулирования. Общие и частные доктрины. Психотактическая направленность доктрин. Обыгрывание противника при использовании ответных действий. Управление двигательными реакциями противника.

6.3. Теория конфликтной деятельности в спортивных единоборствах

Лекции

Деятельностное рассмотрение поведения тхэквондистов. Объективные причины возникновения конфликта в спортивных единоборствах. Структуры различных типов взаимодействий в соревновательном конфликте единоборцев. Поведенческая структура конфликта «исключения». Конфликтное взаимодействие и противодействия в единоборствах. Характеристика стадий развития конфликта в схватке. Влияние боевого потенциала участников конфликта на их стратегическое, тактическое и предметное взаимодействия. Осуществление стратегического взаимодействия, выбор стратегии поведения, навязывание стратегии, инициативы и манеры поведения противнику.

Семинарское занятие

Проверка усвоения материала, пройденного на лекциях, в форме вопросов и ответов.

6.4. Разновидности проявления инициативы и манеры ведения поединка в тхэквондо ИТФ

Лекции

Тактические основы манер ведения поединка. Определяющие манеры ведения боя в тхэквондо ИТФ. Манеры и доминирующие компоненты манер ведения поединков. Манеры боя в наступательной и оборонительной стратегиях. Манеры боя в защитной тактике.

6.5. Конфликтно-процессуальная структура схватки

Семинарские занятия

Построение процессуальных конфликтных моделей взаимодействия тхэквондистов в схватке. Ситуационный анализ протекания конфликтного взаимодействия тхэквондистов в схватке. Ситуационная модель протекания конфликта схватки в атакующей тактике. Последовательность возникновения ситуаций. Определение боевой и ударной дистанции и атакующей готовности. Процессуальная структура конфликта в активной обороне. Управление атакующей тактикой противника. Осуществление обратных связей в процессуальной конфликтной модели схватки.

6.6. Тактика маневрирования в тхэквондо ИТФ

Лекции

Тактическое значение приемов маневрирования и предатаковых подготовок. Маневренные тактики. Основные маневры. Определение прямолинейного маневрирования и основных маневров. Тактики вертикального маневрирования «степом». Определение бокового маневрирования. Основное тактическое назначение бокового маневрирования. Взаимокоординация при выполнении приемов маневрирования. Способы совмещения приемов маневрирования и предатаковых подготовок.

Практические занятия

Тактико-технические структуры, включающие в себя выполнение прямолинейного, вертикального и бокового маневрирования.

6.7. Действия нападения и обороны в тхэквондо ИТФ

Семинарские занятия

Конфликтный характер действий нападений и обороны. Основания для классификации атак, защит — по типу взаимодействия, тактическому смыслу, по построению тактико-технической структуры и т.д. Теоретические основания построения комбинаций, связей и серий. Виды атак в тхэквондо ИТФ и характер их проведения в зависимости от конфликтного взаимодействия с противником. Защиты в различных тактико-технических структурах.

Практические занятия

Изучение разновидностей действий нападения и обороны. Атаки против защит. Атаки после маневра. Атаки комбинациями и атаки серией ударов. Атаки на подготовки. Атака против атак и др. Изучение разновидностей защит.

6.8. Биомеханические механизмы достижения успеха в тактико-технических структурах

Семинарские занятия

Теоретические основы выявления тактических механизмов достижения успеха, основанных на использовании биомеханических

закономерностей конфликтного взаимодействия тхэквондистов при выполнении подготовок, атак, контратак, комбинаций и других тактико-технических структур.

Практические занятия

Изучение биомеханических тактических механизмов достижения успеха в тхэквондо ИТФ и применение их в тактико-технических структурах. Использование действий противника.

7. Анализ соревновательной деятельности и спортивной подготовленности

7. 1. Прогнозирование спортивных результатов и моделирование соревновательной деятельности

Семинарские занятия

Характеристика современных методов научного прогнозирования. Вероятностная сущность прогноза в тхэквондо ИТФ в связи с влиянием факторов случайностей, неопределенности проявления «человеческого фактора», противоречий процесса спортивного совершенствования. Объекты, условия и способы эффективного прогнозирования в тхэквондо ИТФ.

Практические занятия

Освоение методов прогнозирования, используемых в тхэквондо ИТФ. Ориентировочные функции прогноза и его воздействие на процесс управления подготовкой. Комплексное применение методов прогнозирования. Краткосрочное, среднесрочное и долгосрочное прогнозирование. Прогнозирование и планирование спортивных достижений с учетом сроков и возрастных категорий. Составление модельных характеристик для тхэквондистов различных возрастных групп в зависимости от спортивного мастерства. Спортивная характеристика тхэквондиста.

7.2. Тактический видеоанализ поведения тхэквондистов

Лекции

Теоретические и методические подходы к анализу соревновательной деятельности в тхэквондо ИТФ. Процедуры и формы

проведения. Последовательность проведения тактического анализа конфликтного поведения тхэквондистов в схватке. Преимущества и доступность тактического анализа по видеозаписям для фиксации поведения тхэквондистов в поединке.

Семинарское занятие

Проверка усвоения материала, пройденного на лекциях, в форме вопросов и ответов. Обсуждение рефератов.

Практические занятия

Освоение методики тактического видеоанализа конфликтного взаимодействия тхэквондистов в схватке.

7.3. Тактические критерии оценки инициативы

Лекции

Определение степени готовности и характера реагирования спортсмена; оценка способов реализации инициативы; оценка способов достижения результативности нападений и выполнения приемов маневрирования. Критерии оценки инициативы, тактической подготовленности и спортивного мастерства.

9. Методы обучения технике и тактике

9.8. Игровой метод

Лекции

Игра как метод обучения. Структура учебной игры. Соотношение содержания игры и содержания образования. Основные конструктивные элементы учебной игры. Игровая методика обучения технике и тактике тхэквондо ИТФ. Использование подвижных игр как подготовительных упражнений. Учебно-подвижные игры при обучении техническим и тактическим играм. Имитационные игры при обучении тактико-техническим структурам. Разработка игры с тактическими механизмами обыгрывания противника при выполнении атак, контратак, комбинаций и других тактико-технических структур.

Семинарское занятие

Проверка усвоения материала, пройденного на лекциях, в форме вопросов и ответов.

9.8.1. Игровая методика освоения тактического обыгрывания противника

Практические занятия

Разработка методик тактического обыгрывания при проведении тактико-технических структур. Методика разработки игрового взаимодействия в тактико-технических структурах с использованием тактических механизмов достижения успеха. Разработка методик обучения основным тактико-техническим структурам.

Самостоятельная работа

Ведение дневника тренера при обучении комбинационной технике.

9.9. Методика освоения техники с партнером в групповом занятии

Практические занятия

Методика подбора упражнений с партнером, способствующих совершенствованию техники отдельных приемов и действий. Характеристика парных упражнений и их место в групповом занятии. Разбор требований к технике подготавливающих и основных действий. Разбор методических приемов и последовательности выполнения упражнений при обучении отдельным техническим действиям с партнером. Специфика специальных упражнений для разучивания и совершенствования приемов и действий в тхэквондо ИТФ. Простые и сложные действия. Разбор методических указаний к обучению технике приемов и боевых действий, методика усложнения условий их выполнения. Характеристика и виды упражнений с партнером. Методика выполнения упражнений, создающих условия для успешного применения изученных действий во взаимодействии с партнером.

9.10. Методика выявления и исправления ошибок при обучении технике в тхэквондо ИТФ

Практические занятия

Разбор методики последовательного выполнения упражнений, применение различных методических приемов при обучении, способствующих предупреждению ошибок в двигательном механизме отдельного приема. Характерные ошибки, встречаю-

щиеся при выполнении приёмов тхэквондо ИТФ в отдельных компонентах техники. Разбор методических приемов, применяемых при исправлении ошибок в техническом взаимодействии спортсменов.

10. Психические качества, психомоторные реакции и их развитие

10.1. Психические качества

Лекции

Специализированность психических качеств тхэквондиста как основа проявления устойчивости и надежности бойца в условиях соревновательной деятельности. Требования к психическим качествам тхэквондиста. Формирование умений действовать в неожиданно возникающих ситуациях. Специализированность проявлений анализаторных систем. Надежность соревновательной деятельности в виде устойчивости к помехам от действий и передвижений соперника, воздействиям внешних и внутренних факторов, к росту напряженности поединка.

Семинарское занятие

Проверка усвоения материала, пройденного на лекциях, в форме вопросов и ответов.

10.2. Методика развития психических качеств тхэквондиста

Практические занятия

Общеразвивающие и специальные упражнения (в том числе из других видов спорта), способствующие развитию психических качеств. Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств. Упражнения для развития «чувства ритма», «чувства дистанции», «чувства предвидения» и т.д.

Самостоятельная работа

Составление комплексов упражнений, способствующих развитию психических качеств.

11. Теоретические основы спортивной тренировки

11.6. Специальная выносливость в системе подготовки тхэквондистов

Лекции

Проблемы воспитания выносливости в тхэквондо ИТФ. Соотношение понятий общей и специальной выносливости, классификация упражнений по объему работающих мышечных групп. Обобщенная характеристика и критерии оценки аэробных и анаэробных возможностей. Сравнительный анализ развития отдельных метаболических функций у тхэквондистов. Тесты и критерии оценки работоспособности, аэробных и анаэробных возможностей, а также показателей соревновательной деятельности тхэквондистов. Физиологические характеристики соревновательной и тренировочной деятельности тхэквондистов, основных средств и методов их тренировки. Противоречие между характером и направленностью тренировочной работы и требованиями соревнований. Влияние тренировочных нагрузок на развитие системы кровообращения, дыхания и других ресурсов организма тхэквондиста.

Практические занятия

Разработка упражнений, обеспечивающих максимальное проявление аэробных, алактатно-анаэробных и гликолитически анаэробных возможностей тхэквондистов.

11.7. Техническая подготовка

Лекции

Техническая подготовка тхэквондиста в процессе формирования и совершенствования спортивного мастерства. Начальный этап технической подготовки. Базовая техника тхэквондо ИТФ. Технический арсенал бойца как предпосылка эффективного использования средств и методов тактической и психологической подготовки. Формирование коронной техники и личного технического комплекса бойца. Последовательность изучения различных разделов техники. Соотношения процесса индивидуализации технической подготовки тхэквондиста со всем объемом техники и ее вариативностью.

Семинарское занятие

Проверка усвоения материала, пройденного на лекциях, в форме вопросов и ответов.

Практические занятия

Подбор специальных упражнений для совершенствования двигательного механизма приемов и компонентов техники. Вариативность выполнения технических действий и создание управляемых и контролируемых условий. Последовательность обучения техническим действиям с учетом положительного переноса двигательного навыка.

11.8. Тактическая подготовка

Лекции

Тактическая подготовка тхэквондиста. Упражнения на тактическое совершенствование. Системность требований к мастерству тхэквондиста. Стратегия и тактика поведения тхэквондиста и их взаимосвязь. Тактические действия. Проявление тактических действий в учебных и соревновательных ситуациях. Направление тактической подготовки. Стратегия тхэквондиста, ее технико-тактические составляющие. Индивидуализация оснащения тхэквондиста с учетом уровня мастерства, двигательных и психических качеств. Педагогические задачи овладения средствами тактического противодействия, особенностями тактики ведения поединка. Направленность тактической подготовки.

Семинарское занятие

Проверка усвоения материала, пройденного на лекциях, в форме вопросов и ответов.

Практические занятия

Методы развития тактического мышления тхэквондиста. Тактические способы противодействия противникам с различными манерами ведения поединка. Совершенствование умений и навыков переработки специализированной информации и выбора адекватных средств реализации тактических решений.

11.9. Психологическая и морально-волевая подготовка

Лекции

Психологическая подготовка тхэквондиста. Психолого-педагогическая характеристика тхэквондо ИТФ. Перестройка психи-

ческих качеств и психофизиологических функций в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях и методика их диагностики. Зависимость свойств нервной системы и поведения тхэквондистов в условиях соревнований. Компоненты психологической подготовки и методика их развития и совершенствования. Воспитание морально-волевых качеств. Методы психологической подготовки тхэквондиста. Методы контроля психологической подготовленности и уровня готовности к соревнованиям. Методика регулирования предстартовых состояний и саморегуляция эмоциональных состояний.

Семинарское занятие

Проверка усвоения материала, пройденного на лекциях, в форме вопросов и ответов.

Практические занятия

Освоение методики психологической подготовки к конкретным соревнованиям. Развитие психофизиологических функций в процессе ведения поединка. Методики определения уровня развития психических и психофизиологических качеств. Волевые качества и методы их развития. Освоение методики создания психологической готовности в предсоревновательной подготовке. Предстартовые и стартовые состояния и методика их регуляции и саморегуляции.

11.10. Теоретическая и интеллектуальная подготовка

Лекции

Содержание специальной теоретической подготовки тхэквондиста. Самоподготовка как способ совершенствования знаний. Объем знаний по теоретической и интеллектуальной подготовке. Значение интеллектуальной подготовки в тхэквондо ИТФ; специальные требования к уровню интеллектуальных способностей тхэквондиста. Взаимосвязь интеллектуальной подготовки с остальными сторонами мастерства тхэквондиста.

Семинарское занятие

Проверка усвоения материала, пройденного на лекциях, в форме вопросов и ответов.

14. Формирование профессионально-педагогических умений и навыков тренера

14.1. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера по тхэквондо ИТФ

Практические занятия

Тренер как педагог и воспитатель. Творческая система «тренер — ученик», «тренер — группа занимающихся». Задачи, решаемые тренером в повседневной работе. Создание команд и способы управления ими. Характеристика педагогических способностей тренера. Методика применения технических средств и форм информации в процессе тренировки. Специфика педагогической работы со спортсменами различной квалификации. Ознакомление с особенностями преподавания тхэквондо ИТФ в специальных учебных заведениях. Компоненты педагогической деятельности тренера (конструктивный, гностический, организаторский, коммуникативный).

14.2. Профессионально-педагогические умения и навыки тренера по тхэквондо ИТФ

Практические занятия

Формирование конструктивных умений тренера, их цели и задачи, а также гностических умений тренера. Факторы, обуславливающие успешность гностической деятельности. Организаторская деятельность — фактор мобилизации активности тренера, проявления творческого начала. Коммуникативная деятельность тренера и ее содержание. Взаимосвязь и взаимозависимость компонентов педагогической деятельности тренера. Состав профессионально-педагогических умений и навыков тренера, направленных на проведение индивидуального занятия. Условия и методика формирования специальных знаний, умений и навыков тренера.

Самостоятельная работа

Освоение компонентов педагогической деятельности тренера. Изучение состава профессионально-педагогических умений и навыков тренера при проведении индивидуальных и групповых занятий, управлении тренировочной и соревновательной деятельностью.

14.3. Организация педагогического процесса тренером в индивидуальном занятии

Практические занятия

Индивидуальное занятие как организованный педагогический процесс, проводимый тренером с одним занимающимся. Активные действия тренера, выступающего в роли действующего противника в процессе тренировочного занятия. Создание обстановки единоборства с различной степенью приближения к боевой. Определение целей индивидуального занятия. Создание боевых ситуаций, оценка тренером сильных и слабых сторон подготовленности ученика. Определение спортивных возможностей и направлений спортивного совершенствования. Содержание специальных знаний тренера, необходимых для проведения упражнений в индивидуальном занятии. Содержание и методика составления конспекта индивидуального занятия, его практическое применение. Дозирование отдельных упражнений на различных этапах подготовки. Особенности тренерской техники в разных видах упражнений. Овладение навыками тренерской техники.

14.4. Формирование умений и навыков тренера по проведению индивидуального занятия

Лекции

Важнейшие навыки тренера по тхэквондо ИТФ при проведении индивидуального занятия. Навыки и умения тренера, связанные с точным созданием ситуаций для освоения и совершенствования приемов. Двигательные действия тренера, их особенности и различия к действиям спортсмена.

Практические занятия

Выбор содержания упражнения в зависимости от задачи тренировочного занятия и мастерства ученика, дистанции, момента начала атаки, разновидности действий тренера при проведении угроз, ложных и подготовительных атак и маневрирования. Методика выявления ошибок и их исправление. Способы действий тренера, направленные на расширение тактических компонентов решаемых задач. Пространственно-временные характеристики действий тренера. Варьирование секторами нападения, дистанцией, исходным положением рук и ног и разнонаправленностью

приемов маневрирования. Анализ состава атакующих действий тренера. Методические принципы построения упражнений в индивидуальном занятии. Подбор упражнений на совершенствование внимания, точности ударов, выбора действий на основе сложных реагирований с учетом объема информации о действиях тренера.

15. Судейство, организация соревнований и спортивно-массовых мероприятий по тхэквондо ИТФ

15.5. Организация и проведение показательных выступлений по тхэквондо (демонстрационная техника)

Лекции

Популяризация тхэквондо ИТФ и показательные выступления; их организация и проведение. Массовые показательные выступления. Демонстрационная техника тхэквондо ИТФ. Зрелищность тхэквондо ИТФ без оружия и с оружием. Закономерности единоборства с оружием и их перенос на постановку сценических и показательных поединков с предметами.

Практические занятия

Краткий обзор показательных выступлений по тхэквондо ИТФ. Характеристика средств показательных вольных боев. Методика обучения приемам показательного (сценического) боя. Методика постановки парного и групповых боев. Организация и подготовка показательных выступлений с использованием сценического и спортивного тхэквондо ИТФ. Демонстрационная техника тхэквондо ИТФ. Методика составления плана-сценария, составление упражнений и зрелищных «боевых» действий в командных боях.

16. Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов

16.2. Экспериментально-исследовательская и методическая работа

Практические занятия

Проведение педагогического эксперимента. Теоретическое обоснование и разработка плана проведения экспериментального исследования. Планирование и проведение педагогического, естественного, лабораторного и других экспериментов в тхэквондо. Рациональный выбор измерительной и регистрационной аппаратуры. Овладение навыками практической работы с научной аппаратурой: приборами, исследовательскими, испытательными и учебными стендами. Методика сбора и обработки экспериментальных данных. Изучение научной информации, полученной в результате педагогических исследований. Изучение научной информации, полученной в результате инструментальных исследований. Обработка полученной информации и анализ экспериментальных данных. Составление отчета о проведенном исследовании, написание рефератов и глав курсовой и выпускной квалификационной работы.

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа по программе проведения эксперимента.

Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов 3-го курса

1. Составление комплексов упражнений с партнером, направленных на совершенствование техники приемов в условиях проявления специализированных умений.
2. Составление комплексов упражнений для проведения индивидуального тренировочного занятия по освоению и совершенствованию отдельных приемов и действий.
3. Составление комплексов упражнений с партнером, направленных на развитие тактического мышления.

4. Составление комплексов упражнений индивидуального тренировочного занятия, направленных на развитие тактического мышления.

5. Составление комплексов упражнений с взаимопомощью для обучения отдельным приемам, действиям и их сочетаниям для групп начальной подготовки.

6. Составление комплексов упражнений с взаимопомощью технической и тактической направленности для учебно-тренировочных групп.

7. Составление комплексов упражнений и проведение специальной разминки в индивидуальном тренировочном занятии.

8. Изучение и использование методов обработки экспериментальных данных.

Примерная тематика рефератов и курсовых работ для студентов 3-го курса

1. Особенности техники тхэквондо ИТФ.
2. Особенности тактики тхэквондо ИТФ.
3. Предпосылки возникновения особенностей техники передвижений и приемов маневрирования в поединках тхэквондистов.
4. Формы организации учебно-тренировочного процесса.
5. Формы проведения упражнений.
6. Типовая направленность тренировочных занятий тхэквондо ИТФ.
7. Методические приемы выполнения упражнений.

Содержание зачетных требований для студентов 3-го курса

1. Знать теоретический материал в объеме программы (сдать текущие зачеты по пройденным темам).
2. Овладеть следующими профессионально-педагогическими умениями и навыками:
показ и объяснение изучаемых тактико-технических структур;

составление комплексов подводящих и специальных подготовительных упражнений, способствующих изучению тактико-технического взаимодействия;

проведение индивидуального занятия по тхэквондо ИТФ с использованием основных методов обучения и совершенствования;

выявление и исправление ошибок;

защитить реферат по теме: «Частные методики обучения».

3. Выполнить следующие нормативные требования.

3.1. Тули: Сам-Иль; Ю-Син; Чой-Ёнг.

3.2. Масоги: самбо масоги, ибо масоги, ильбо масоги, бан джаю масоги, джаю масоги, хосын суль.

3.3. Кёкпа:

мужчины — ап чумок, сонкаль, доллео чаги, йоп чаги, панде доллео чаги;

женщины — сонкаль, доллео чаги, йоп чаги.

3.4. Специальная техника:

мужчины — ап чаги, доллео чаги, панде доллео чаги, тора йоп чаги, йоп чаги (длина — 2,5 м, высота — 0,7 м);

женщины — ап чаги, доллео чаги, йоп чаги (длина — 2 м, высота — 0,6 м);

3.5. Физическая подготовка:

мужчины: отжимание — 100 раз, подтягивание — 20 раз, подъем ног в висе — 15 раз;

женщины: отжимание — 50 раз, подъем ног в висе — 20 раз (горизонтально).

4. Принять участие не менее чем в двух соревнованиях.

5. Принять участие в судействе соревнований в разных ролях судейской бригады.

6. Сдать зачеты и экзамены в пятом и шестом семестрах (по учебному плану).

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (7–8-й семестры)

Распределение часов по разделам и темам

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общие кол-во	Лекции	Семинар. занятия	Практич. занятия
1	2	3	4	5	6
1	История, философия и вопросы развития тхэквондо ИТФ	2			
1.6	Актуальные вопросы развития тхэквондо ИТФ	2		2	
3	Техника тулей (комплексные упражнения)	28			
3.1	Исторические корни возникновения и общие сведения о туле	4		2	2
3.2	Методика освоения техники выполнения тулей	24			24
6	Теоретические основы тактики тхэквондо ИТФ	38			
6.9	Тактика ведения единоборства спортсменами высшей квалификации	2	2		
6.10	Основные тактические действия и тактическое мышление	2	2		
6.11	Обыгрывание противника при проведении тактико-технических структур	8		2	6
6.12	Обыгрывание противника в ситуациях боевых взаимодействий	10	2		8
6.13	Тактика открытого управления поведением противника	2		2	
6.14	Тактика скрытого управления поведением противника	6		2	4
6.15	Управление сенсомоторными реакциями противника	8	2		6
7	Анализ соревновательной деятельности и спортивной подготовленности	14			
7.4	Анализ маневров и тактики ведения боя	4			4
7.5	Анализ применения действий нападения и обороны в поединке	8	2	2	4
7.6	Состав типовых приемов ведения боя и критерии их оценки	2		2	
9	Методы обучения технике и тактике	20			
9.11	Метод проблемного обучения	4	2	2	
9.11.1	Проблемная методика формирования различных манер ведения поединка	6			6
9.11.2	Разработка частных проблемных методик обучения боевым действиям	8			8
9.12	Особенности методики обучения тхэквондистов в различном возрасте	2		2	
11	Теоретические основы спортивной тренировки в тхэквондо ИТФ	20			
11.11	Организация и методика тренировки тхэквондистов	6	2		4

1	2	3	4	5	6
11.12	Организационно-методические основы построения подготовки тхэквондистов	4	2		2
11.13	Составление тактико-технического портрета спортсмена и его предполагаемых противников	4	2		2
11.14	Формирование индивидуального стиля ведения боя	6	2		4
12	Управление системой подготовки тхэквондистов	26			
12.1	Возрастные этапы подготовки	2	2		
12.2	Динамика формирования спортивного мастерства	2	2		
12.3	Планирование спортивной подготовки	4	2		2
12.4	Планирование и контроль тренировочных нагрузок	4			4
12.5	Управление деятельностью тхэквондистов в тренировочном процессе и соревнованиях	2	2		
12.6	Моделирование требований к подготовленности тхэквондистов	4			4
12.7	Методика педагогического контроля специальной подготовленности тхэквондистов	4	2		2
12.8	Особенности подготовки тхэквондистов в системе СДЮШОР, ШВСМ	4	2		2
14	Формирование профессионально-педагогических умений и навыков тренера	22			
14.5	Умения и навыки тренера по проведению группового занятия	12	2		10
14.6	Педагогическое проектирование тактико-технических структур	10	2		8
16	Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов в тхэквондо ИТФ	14			
16.4	Подготовка выпускной квалификационной работы	14			14
	Итого	184	36	18	130

1. История, философия и вопросы развития тхэквондо ИТФ

1.6. Актуальные вопросы развития тхэквондо ИТФ Практические занятия

Обзор развития тхэквондо ИТФ за истекший год. Новое в научных исследованиях по технике, тактике и методике учебно-тренировочного процесса в тхэквондо ИТФ.

3. Техника тулей (комплексные упражнения)

3.2. Методика освоения техники выполнения тулей Практические занятия

Методика освоения тулей программы IV дана: Йон-Ге (49 движений), Уль-Джи (42 движения), Мун-Му (61 движение).

6. Теоретические основы тактики тхэквондо ИТФ

6.9. Тактика ведения единоборства спортсменами высшей квалификации

Лекции

Общие положения тактики поединка в спортивных единоборствах: необходимость высокой тактико-технической подготовленности спортсменов; высокая активность, решительность и непрерывность ведения единоборства в поединке; внезапность действий; согласованное и адекватное применение тактических и технических действий; использование всех физических качеств; широкое применение маневрирования; высокая морально-психологическая устойчивость; требования поддерживать, распределять и восстанавливать силы в течение поединка; непреклонность в достижении намеченных целей; выполнение принятых решений и поставленных задач.

6.10. Основные тактические действия и тактическое мышление

Лекции

Теоретические основания для определения и выделения тактических действий. Компоненты тактического мастерства: тактические знания, умения и навыки, уровень тактического мышления. Тактическое мышление и его слагаемые. Анализ специальных упражнений, способствующих развитию тактического мышления и рационального применения тактических действий против противников в различных стратегиях поведения, стилях и манерах боя. Тактические действия и их значение.

6.11. Обыгрывание противника при проведении тактико-технических структур

Семинарские занятия

Теоретические основы выявления тактических механизмов достижения успеха, основанных на рефлексивных проявлениях психологических и поведенческих закономерностей конфликтно-

го взаимодействия тхэквондистов. Тактические механизмы достижения успеха при обыгрывании противника при выполнении атак, контратак, комбинаций и других тактико-технических структур.

Практические занятия

Изучение игровых тактических механизмов достижения успеха в тхэквондо ИТФ и применение их в тактико-технических структурах. Механизмы достижения успеха, встречающиеся в различных игровых объектах. Обыгрывание по линии атаки, по линии и уровню удара и дистанции. Обыгрывание по темпу, ритму выполнения действий и последовательности их проведения. Обыгрывание при смене ритма шага. Использование реакции противника на ложные действия.

6.12. Обыгрывание противника в ситуациях боевых взаимодействий

Лекции

Тактическая сущность выбора адекватных боевых действий для применения в предстоящей ситуации. Определение оптимальных способов приближения к противнику или отступления. Уточнение дистанционных и моментных параметров движений. Поиск оптимального выбора действий. Рефлексивные способы принятия тактических решений. Тактический смысл выбора альтернативного действия предшествующему намерению противника. Принятие решений в бою с известным по предыдущим боям противником. Значение борьбы за инициативу, перехват инициативы, смена боя первым и вторым номером.

Практические занятия

Изучение способов выбора действий в наступлении при проведении простой атаки против контратаки и проведении атаки с финтами против защиты. В обороне проведение защиты с ответной атакой против простой атаки и проведение контратаки против атаки с финтами. Изучение способов применения действий нападения и защиты, используя тактические возможности взаимозамены между их разновидностями. Овладение способами оценки отдельных факторов, характерных для действий противника.

6.13. Тактика открытого управления поведением противника

Семинарские занятия

Тактика открытого управления противником, инициативой ведения боя. Смена параметров атак и глубины маневрирования (созданием ситуаций альтернативного или сложного выбора и обыгрывания). Тактический смысл навязывания противнику определенной манеры действий. Применение подготавливающих действий. Временной и дистанционный прессинг. Различные способы обыгрывания противника.

6.14. Тактика скрытого управления поведением противника

Семинарские занятия

Тактика скрытого управления противником. Скрытый характер проявления инициативы. Тактический характер выполнения вызовов, провоцирования, предупреждающих защит, перехватов (защит-подготовок), выжидания и прогнозирования. Тактический смысл скрытого провоцирования противника. Проведение имитационной формы отражения замыслов противника. Скрытые способы обыгрывания противника.

Практические занятия

Составление сценариев тактики открытого и скрытого управления воображаемыми противниками.

6.15. Управление сенсомоторными реакциями противника

Лекции

Теоретические основы выявления тактических механизмов достижения успеха, связанных с нарушением системы управления движениями соперника. Теоретические подходы к управлению сенсомоторными реакциями противника. Специализирование сенсомоторных умений в спортивных единоборствах. Минимальные временные показатели скрытого периода реакции противника. Субъективность ощущения времени в поединке. Уп-

равление двигательными действиями противника в конфликтной ситуации. Этапы протекания произвольных движений. Управление двигательными реакциями противника. Тактические действия при управлении двигательными реакциями.

Практические занятия

Изучение управленческих тактических механизмов достижения успеха в тхэквондо ИТФ и применение их в тактико-технических структурах. Механизмы управления осуществляются в ситуации простого реагирования противника и в ситуации создания противнику сложного реагирования с выбором; а в ситуации создания противнику сложного реагирования с переключением выполняются путем переключения программ выполнения движения после создания предсказуемого действия.

7. Анализ соревновательной деятельности и спортивной подготовленности

7.4. Анализ маневров и тактики ведения боя

Практические занятия

Тактика ведения схватки, поединка, соревнования. Основные положения для определения индивидуального стиля деятельности тхэквондиста. Значение видеозаписи для составления индивидуальных характеристик оснащенности спортсменов средствами ведения поединка. Составление индивидуальной характеристики стиля ведения поединка. Осуществление анализа соревновательной деятельности по видеозаписям соревновательных схваток с ведением аннотационной записи и подробных протоколов.

7.5. Анализ применения действий нападения и обороны в поединке

Лекции

Состав тактической деятельности: ориентировка в окружающей обстановке, поведение противника, динамика собственного состояния и действий, анализ полученной информации в соответствии с прежним опытом и целью соревнований, выбор и принятие решений, воплощение целей в предполагаемых действиях. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические задачи боевых действий, тактические качества, тактические умения. Выбор, подго-

товка и применение действий. Подготавливающие действия. Педагогические задачи изучения боевой практики тхэквондистов, их соревновательной деятельности. Основные стороны оценки соревновательной деятельности.

Семинарское занятие

Проверка усвоения материала, пройденного на лекциях, в форме вопросов и ответов.

Практические занятия

Действия спортсмена в поединке. Подготавливающие действия и их разновидности. Атаки и их разновидности. Средства противодействия атакам. Действия спортсменов, различающиеся степенью готовности, особенностью реагирования. Действия нападения и обороны в поединке, используемые преднамеренно и непреднамеренно, и их реализация. Тактические навыки подготовки атаки. Критерии оценки результативности нападений. Состав технических приемов тхэквондо ИТФ. Тактические задачи (намерения) действий нападения и их отдельные виды. Тактические критерии оценки действий. Практический разбор показателей, отражающих состав технических приемов в тхэквондо ИТФ. Моделирование в поединке по заданию, реализация подготавливающих действий и главных разновидностей средств единоборства. Разбор и обсуждение атак.

7.6. Состав типовых приемов ведения боя и критерии их оценки

Семинарские занятия

Классификации средств единоборства и их развитие в теории тхэквондо ИТФ. Двигательные и смысловые компоненты действий спортсмена в поединке. Приемы и действия тхэквондиста. Состав технических приемов тхэквондиста. Динамические и кинематические характеристики выполнения приемов. Теоретические, судейские и методические понятия и термины.

Самостоятельная работа

Самостоятельные педагогические наблюдения и фиксация разновидностей действий в поединках по заданию преподавателя. Анализ полученных показателей с оценкой их соответствия должному уровню технико-тактического мастерства.

9. Методы обучения технике и тактике

9.11. Метод проблемного обучения

Лекции

Основы проблемного обучения. Планирование и организация учебных проблемных ситуаций. Основные понятия концепции проблемного обучения. Механизм соотнесения проблемы с параметрами и условиями ее решения при определении проблемной задачи. Этапы решения проблемных задач. Выделение этапов обучения в зависимости от изучаемой техники, тактики и учебно-тренировочных задач.

Семинарское занятие

Проверка усвоения материала, пройденного на лекциях, в форме вопросов и ответов.

9.11.1. Проблемная методика формирования различных манер ведения поединка

Практические занятия

Проблемная методика обучения анализу поведения бойцов в схватке. Освоение биомеханических аспектов анализа взаимодействия тхэквондистов (технический уровень поведения), освоение конфликтного взаимодействия тхэквондистов, освоение закономерности образования тактико-технических структур, установление смысловых связей, определяющих тактическое взаимодействие бойцов. Проблемные задачи для проведения анализа. Постановка и решение учебных проблем для выявления тактических механизмов успешности проведения действий в тхэквондо ИТФ. Выделение результативных структур и определение механизмов успешности их проведения.

9.11.2. Разработка частных проблемных методик обучения боевым действиям

Практические занятия

Методика создания проблемности в ориентировочной основе действий выполнения приемов боя с использованием тактических механизмов достижения успеха, основанных на биомеханических закономерностях конфликтного взаимодействия тхэквондистов при выполнении боевых действий. Разработка частных методик обучения боевым действиям.

9.12. Особенности методики обучения тхэквондистов в различном возрасте

Семинарские занятия

Обоснование методики подготовки юных тхэквондистов. Значение физической подготовки в процессе становления мастерства. Последовательное распределение учебного материала в зависимости от методов обучения и частных методик освоения отдельных технических и тактических действий. Методики обучения, применяемые в тхэквондо ИТФ. Организация занятий и учебно-тренировочной работы в секциях тхэквондо ИТФ. Особенности методики занятий с девочками, девушками, женщинами.

11. Теоретические основы спортивной тренировки в тхэквондо ИТФ

11.11. Организация и методика тренировки тхэквондистов

Лекции

Совершенствование методики тренировочного процесса. Уровень его теоретического и экспериментального обоснования и отдельных составных частей. Формы организации занятий; формы проведения и методических приемов выполнения упражнений, специфических методов тренировки и методов технико-тактического совершенствования, направленности занятий, а также педагогических задач совершенствования действий и др. Типовая направленность, цель и содержание тренировочного занятия. Разнообразие форм проведения упражнений в тренировочном занятии.

Практические занятия

Особенности форм проведения упражнений с учетом конкретных педагогических задач повышения отдельных сторон подготовленности тхэквондистов и избирательного использования средств и методических приемов выполнения упражнений. Методические приемы проведения парных упражнений. Ускорение процесса технико-тактического совершенствования. Методика выполнения упражнений с учетом сложности установок и уровня квалификации занимающихся в процессе совершенствования приемов (действий).

11.12. Организационно-методические основы построения подготовки тхэквондистов

Лекции

Учет характеристик соревновательной деятельности, составляющей основу системы подготовки тхэквондистов. Влияние на подготовку тхэквондистов взаимосвязанных компонентов: «процессного» и «персонифицированного». Ведущая функция тренера в управлении подготовкой тхэквондистов. Основные направления педагогической деятельности тренера. Организационная часть подготовки тхэквондистов и материально-техническое обеспечение процесса подготовки. Научно-методическое и медицинское обеспечение этого процесса.

Практические занятия

Содержание педагогических усилий тренера на этапах спортивного совершенствования и высшего мастерства. Закономерности тренировки в тхэквондо ИТФ как важнейшей части системы подготовки. Влияние факторов обеспечения и факторов реализации на процесс подготовки. Оценочная шкала, позволяющая распределить специализированные упражнения по степени их воздействия на психическую напряженность деятельности спортсменов.

11.13. Составление тактико-технического портрета спортсмена и его предполагаемых противников

Лекции

Теоретические основы определения индивидуального поведения спортсмена при составлении его тактико-технического портрета. Выделение способов маневрирования. Ведение боя «от себя», «от противника», при взаимодействии с противником. Боевой арсенал технических и тактических действий. Предпочитаемая инициатива в поединке. Восприятие и поведение в конфликтном противоборстве. Манеры ведения поединка в атакующей стратегии. Манеры ведения поединка в контратакующей стратегии. Манеры ведения поединка в защитной стратегии. Способы и время реагирования. Умение использовать собственные морфо-функциональные возможности. Моральные качества.

Практические занятия

Определение индивидуального поведения спортсмена при составлении тактико-технического портрета. Выделение способов маневрирования и способов ведения боя. Формирование боевого арсенала технических и тактических действий. Предпочитаемая инициатива в поединке. Восприятие и поведение в конфликтном противоборстве. Манеры ведения поединка в основных стратегиях. Способы и время реагирования на внезапные и ожидаемые действия противника. Умение использовать собственные морфо-функциональные возможности.

11.14. Формирование индивидуального стиля ведения боя

Лекции

Определение и формирование индивидуального стиля спортсмена на основе тактико-технического портрета единоборца. Совершенствование у спортсмена арсенала подготавливающих, технических и тактических действий. Расширение соревновательного тактико-технического арсенала.

Практические занятия

Освоение последовательности формирования индивидуального стиля ведения поединков.

12. Управление системой подготовки тхэквондистов

12.1. Возрастные этапы подготовки

Лекции

Возрастные этапы подготовки в теории и методике тхэквондо ИТФ. Учет возрастных особенностей в многолетней подготовке юных тхэквондистов. Спортивная ориентация, морфологические особенности и оснащение средствами ведения поединков. Физические качества в структуре технико-тактической подготовки юных тхэквондистов. Возрастная динамика психомоторных качеств, взаимосвязей двигательных реакций и результативности нападений. Последовательность освоения приемов и действий, тактических умений. Возрастная динамика спортивных результатов.

Динамика оснащенности средствами единоборства юных тхэквондистов на возрастных этапах подготовки. Модель соревновательной деятельности сильнейших тхэквондистов как главный ориентир системы обучения и тренировки юных спортсменов.

12.2. Динамика формирования спортивного мастерства

Лекции

Закономерности ведения поединка в тхэквондо ИТФ на различных этапах многолетней подготовки. Переменные величины, отражающие рост спортивного мастерства. Базовые средства единоборства и их возрастная динамика. Тактические умения на возрастных этапах подготовки юных тхэквондистов. Разновидности нападений и защит, атак с различной степенью готовности, подготавливающих действий и способов маневрирования у юных спортсменов в зависимости от их квалификации. Возрастная динамика двигательных, психофизиологических и личностных качеств и уровни взаимосвязей с успешностью соревновательной деятельности. Двигательные и сенсомоторные показатели юношей и девушек, чувствительные периоды и критерии оценки технико-тактического мастерства.

12.3. Планирование спортивной подготовки

Лекции

Цель и задачи перспективного планирования. Исходные данные для перспективного плана тренировки. График нагрузок в перспективном плане тренировки. Перспективное планирование индивидуальной подготовки. Формы и документы перспективного планирования. Многолетний план подготовки. Задачи текущего планирования тренировки. Структура и форма годового плана тренировки команды. Структура и формы индивидуального годового плана тренировки. Продолжительность периодов тренировки для тхэквондистов различной подготовленности. Дозировка нагрузки. Задачи оперативного планирования тренировки. Конкретность и реальность оперативного планирования. Построение и содержание тренировочного цикла. Этапы цикла подготовки к соревнованию. Формы и содержание индивидуального плана и плана подготовки команды к соревнованию. Задачи и содержание недельных циклов подготовки. Режим тренирующего-

ся тхэквондиста (в предсоревновательном и послесоревновательных этапах). Весовой режим. Режим питания. Восстановительные мероприятия.

Практические занятия

Освоение содержания оперативного, годового и перспективного планов тренировки. Анализ различных видов планирования как средства управления тренировочным и воспитательным процессом подготовки. Построение графиков нагрузки при каждом виде планирования. Составление примерной документации перспективного планирования.

12.4. Планирование и контроль тренировочных нагрузок

Практические занятия

Система учета нагрузок в баллах и условных единицах. Физиологическая градация зон тренировочных нагрузок, педагогическая характеристика параметров тренировочных заданий тхэквондистов. Организационно-методические проблемы планирования тренировки тхэквондистов с акцентом на воспитание специальной выносливости. Планирование тренировочных нагрузок в микроцикле и одном тренировочном дне. Планирование объемов работы на основании зависимости доза—эффект, влияние возраста и квалификации спортсменов на характер зависимости доза—эффект, критерии эффективности построения тренировочного микроцикла, основы его планирования, теоретическая модель распределения нагрузки в тренировочном микроцикле и ее экспериментальная проверка, влияние острых нагрузок в микроцикле, проверка тхэквондистов на динамику показателей соревновательной деятельности.

12.5. Управление деятельностью тхэквондистов в тренировочном процессе и соревнованиях

Лекции

Методика построения тренировочного процесса. Педагогические рекомендации по управлению деятельностью тхэквондистов в тренировочном процессе и соревнованиях. Средства предсоревновательной разминки и оптимизация состояния тхэквондиста. Создание психологических предпосылок к применению

действий в соревнованиях. Средства специальной разминки между боями, после длительных перерывов. Тактическая деятельность спортсменов в стандартных ситуациях соревнований и тактические советы перед поединком, после серии поединков. Характер оперативных воздействий тренера.

12.6. Моделирование требований к подготовленности тхэквондистов

Практические занятия

Модель подготовленности тхэквондиста как синтез многочисленных составляющих, включающих возможные изменения правил проведения соревнований и учет достигнутого технико-тактического уровня спортсмена. Моделирование индивидуальных требований к подготовленности тхэквондистов различной квалификации и к различным соревнованиям.

12.7. Методика педагогического контроля специальной подготовленности тхэквондистов

Лекции

Методологические основы педагогического контроля процесса подготовки тхэквондистов. Оптимизация соотношений применяемых упражнений и дозирование нагрузок. Определение уровня переноса освоенных приемов и действий, специализированных умений в соревновательную деятельность. Объекты наблюдений, методика сбора информации. Критерии оценки тренировочных воздействий на технико-тактическую подготовленность. Педагогический контроль в тхэквондо ИТФ на основе анализа особенностей соревновательной деятельности. Оптимизация соотношений применяемых упражнений и дозирования нагрузок. Определение уровня переноса освоенных приемов и действий, специализированных умений в условия соревнований. Объекты наблюдений, методики сбора информации. Критерии оценки тренировочных воздействий, технико-тактической подготовленности.

Практические занятия

Анализ состава операций соревновательной деятельности — основа педагогического контроля в тхэквондо ИТФ. Критерии оценки технико-тактического мастерства. Оценка деятельности спортсменов в поединках, отличающихся повышенной напряжен-

ностью. Методы срочной информации о состоянии соревновательной готовности спортсменов. Количественные соотношения между главными разновидностями действий и оценка тактических компонентов ведения поединков. Комплексная оценка состояния подготовленности тхэквондистов.

Самостоятельная работа

Изучение главных положений методологии педагогического контроля процесса подготовки тхэквондиста. Оценка качества переноса осваиваемых приемов в соревновательном бою, помехоустойчивости, подверженности стрессу в экстремальных ситуациях соревнований.

12.8. Особенности подготовки тхэквондистов в системе СДЮШОР, ШВСМ

Лекции

Организация работы ШВСМ, сборных команд ведомств, городов и республик; комплектование команд, составление календаря спортивных мероприятий. Программа подготовки, планирование и контроль. Централизованная подготовка, организация и финансирование. Проведение учебно-тренировочных сборов. Подготовка и переподготовка тренерских и судейских кадров. План учебно-тренировочной работы на год. Индивидуальный план тренировки. Ведение дневника тренировки. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль.

Практические занятия

Анализ документов планирования работы сборных команд ДСО, ШВСМ, ведомств, республик. Содержание учебно-тренировочного процесса на отдельных этапах подготовки к главным соревнованиям года. Методы их применения в тренировочном процессе. Продолжительность занятий и распределение нагрузки по отдельным видам упражнений. Методика составления планов на отдельные циклы тренировки (на неделю, месяц, три месяца) подготовительного и соревновательного периодов. Методика составления спортивного календаря. Организация и методика проведения учебно-тренировочных сборов; организация и программа работы на курсах по подготовке общественных кадров (инструкторов-тренеров по тхэквондо ИТФ и судей). Характеристика документов внутреннего планирования: учебная программа,

рабочий план, план-конспект, индивидуальный план тренера и тхэквондиста, дневник тренера и тхэквондиста, план-график тренировок, расписание занятий и методика составления этих документов.

Самостоятельная работа

Ознакомление с программой подготовки тхэквондистов в системе ДЮСШ и СДЮШОР, с документами планирования, контроля и финансирования работы. Ознакомление с индивидуальными планами тренировки.

14. Формирование профессионально-педагогических умений и навыков тренера

14.5. Умения и навыки тренера по проведению группового занятия

Лекции

Групповое занятие как основная форма проведения занятий с начинающими тхэквондистами. Знание педагогических задач и составных частей занятия, средств и методов их решения. Средства и методы проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Навыки выявления ошибок и подбор адекватных упражнений для их исправления. Подбор упражнений для частей занятия. Навыки проведения упражнений с взаимопомощью, игровых упражнений в защитах и ответах в тренировочных поединках. Методы технико-тактического совершенствования, навыков и умения их практической реализации в процессе проведения группового занятия. Педагогические навыки выбора места для обозрения занимающихся, подачи команд, реплик, замечаний, составления конспекта занятия и постановки педагогических задач. Владение знаниями о сопряженной тренировке в тхэквондо ИТФ.

Практические занятия

Учебная практика проведения подготовительной и основной части занятия. Освоение педагогических навыков проведения упражнений в передвижениях, у мешка, манекена. Формирование практических умений в подборе форм, средств и методов для решения педагогических задач занятия. Подбор комплексов упражнений для освоения приемов и их совершенствование в основной

части группового занятия. Педагогические навыки адекватного использования методов технико-тактического совершенствования.

Самостоятельная работа

Самостоятельный подбор комплексов упражнений для изучения и тренировки заданных приемов и действий. Освоение профессионально-педагогических умений выбора форм, средств и методов, частных методик, адекватных педагогическим задачам занятия.

14.6. Педагогическое проектирование тактико-технических структур

Лекции

Теоретические предпосылки возникновения педагогического проектирования. Биомеханический смысл выполнения ударов руками и ногами, оцениваемых в тхэквондо ИТФ. Основы педагогического проектирования тактико-технических структур. Модель формирования вариативной техники в конфликтном взаимодействии в условиях воздействия, взаимодействия и противодействия двух бойцов. Последовательность освоения воздействия на противника: в благоприятных условиях, без сопротивления противника, с дальнейшим усложнением условий, при преодолении или использовании его действий. Основные параметры воздействия. Условия взаимодействия и противодействия бойцов. Основные подготавливающие действия: различные маневрирования, захваты, стойки и дистанции. Конструирующие блоки качественной биомеханической модели. Последовательное педагогическое проектирование тактико-технических структур в тхэквондо ИТФ. Решение педагогических целей и задач тренировочного процесса посредством разработки методов и частных методик освоения техники боя.

Семинарское занятие

Проверка усвоения материала, полученного на лекциях, в форме вопросов и ответов.

Практические занятия

Педагогическое проектирование частных методик освоения тактико-технических структур на основе теории поэтапного фор-

мирования двигательных умений и навыков, когда смысловые биомеханические модели рассматриваются как теоретические основы для выделения ориентировочной основы действий при освоении вариативной техники боя. Освоение проблемного обучения, подбор учебных проблем для решения проблемных ситуаций нахождения биомеханического смысла оцениваемых приемов боя и моделей биомеханического воздействия. Решение учебных проблем и проблемных ситуаций нахождения двигательного воплощения смысла изучаемых приемов. Последовательность проектирования тактико-технических структур.

16. Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов в тхэквондо ИТФ

16.4. Подготовка выпускной квалификационной работы

Практические занятия

Обработка полученной информации и анализ экспериментальных данных таблиц, графиков, схем и пр. Составление отчета о проведенном исследовании, написание рефератов и глав курсовой и выпускной квалификационной работы. Методика отбора материала для выпускной квалификационной работы и его расположение по главам. Углубленный анализ специальных литературных источников.

Самостоятельная работа

Написание глав выпускной квалификационной работы, подготовка к научной конференции.

Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов 4-го курса

1. Разработка годового плана подготовки тхэквондистов на этапе углубленной тренировки.
2. Разработка поурочного плана подготовки тхэквондистов на подготовительный период.

3. Составление документов по организации учебно-тренировочных сборов.

4. Составление документов планирования, контроля и финансирования ДЮСШ и СДЮШОР.

5. Составление планов-конспектов тренировочных занятий с группами начальной подготовки, углубленной тренировки, спортивного совершенствования.

6. Изучение главных положений методологии педагогического контроля процесса подготовки тхэквондистов.

Примерная тематика рефератов и курсовых работ для студентов 4-го курса

1. Возрастная динамика психомоторных качеств юных тхэквондистов и ее влияние на спортивный результат.

2. Особенности технико-тактического оснащения тхэквондистов на возрастных этапах подготовки.

3. Закономерности ведения поединка и многолетняя подготовка.

4. Динамика показателей соревновательной деятельности и рост спортивного мастерства.

5. Прогнозирование как деятельность, обслуживающая управление системой подготовки спортсменов.

6. Основные направления спортивного совершенствования.

7. Объективные показатели определения состава кандидатов в сборные команды по итогам годичного цикла.

8. Построение модельных микроциклов при распределении нагрузок тренировочного процесса тхэквондистов.

9. Характеристика творческой системы «тренер – ученик».

10. Компоненты педагогической деятельности тренера.

11. Состав профессионально-педагогических умений и навыков тренера, направленных на проведение индивидуального занятия.

Содержание зачетных требований для студентов 4-го курса

1. Знать теоретический материал в объеме программы (сдать текущие зачеты по пройденным темам).

2. Овладеть следующими профессионально-педагогическими умениями и навыками:

показ и объяснение изучаемых тактических действий;

составление документации по планированию, управлению и контролю спортивной подготовкой;

проведение анализа соревновательной деятельности и разработки частных методик обучения и совершенствования тактических действий;

защита реферата по теме: «Планирование учебно-тренировочного сбора».

3. Выполнить следующие нормативные требования.

3.1. Тули: Йон-Ге; Уль-Джи; Мун-Му.

3.2. Масаги: самбо масаги, ибо масаги, ильбо масаги, бан джаю масаги, джаю масаги, хосын суль.

3.3. Кёкпа:

мужчины – ап чумок, сонкаль, доллео чаги, йоп чаги, панде доллео чаги;

женщины – сонкаль, доллео чаги, йоп чаги.

3.4. Специальная техника:

мужчины – ап чаги, доллео чаги, панде доллео чаги, тора йоп чаги, йоп чаги (длина – 2,5 м, высота – 0,7 м);

женщины – ап чаги, доллео чаги, йоп чаги (длина – 2 м, высота – 0,6 м);

3.5. Физическая подготовка:

мужчины: отжимание – 100 раз, подтягивание – 20 раз, подъем ног в висе – 15 раз;

женщины: отжимание – 50 раз, подъем ног в висе – 20 раз (горизонтально).

4. Принять участие не менее чем в двух соревнованиях.

5. Принять участие в судействе соревнований и получить звание судьи.

6. Защитить выпускную квалификационную работу на кафедре.

7. Сдать зачеты и экзамены в седьмом и восьмом семестрах (по учебному плану).

ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (9–10-й семестры)

Распределение часов по разделам и темам

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во				
			Лекции	Семинар. занят.	Практич. занят.	
1	2	3	4	5	6	
1	История, философия и вопросы развития тхэквондо ИТФ	2				
1.6	Актуальные вопросы развития тхэквондо ИТФ	2		2		
7	Анализ соревновательной деятельности и спортивной подготовленности	18				
7.7	Критерии оценки технико-тактического мастерства в тхэквондо ИТФ	6	2		4	
7.8	Исследование временных двигательных реакций тхэквондистов	4			4	
7.9	Исследование специализированных реагирований тхэквондистов	8	2		6	
9.	Методы обучения технике и тактике	22				
9.13	Средства и методы обучения тактике в тхэквондо	4	2	2		
9.14	Обучение тактическим действиям при работе с тренером	4			4	
9.15	Методика обучения тактике при работе с партнером	4			4	
9.16	Идеомоторный метод обучения и тренировки	6	2	2	2	
9.17	Методика выявления и исправления тактических ошибок	4			4	
10	Психические качества, психомоторные реакции и их развитие	18				
10.3	Психические и психомоторные качества тхэквондиста	8	2		6	
10.4	Психорегулирующая тренировка тхэквондиста	4	2		2	
10.5	Методика боевой психорегулирующей тренировки	6			6	
13	Индивидуализация подготовки квалифицированных тхэквондистов	38				
13.1	Индивидуализация тактико-технического мастерства и средств подготовки	4	2	2		
13.2	Система подготовки спортсменов высшей квалификации	6	2	2	2	
13.3	Принципы построения тренировки на этапе спортивного совершенствования	4	2	2		

1	2	3	4	5	6
13.4	Методы технического и тактического совершенствования	4	2	2	
13.5	Совершенствование специализированных реагирований тхэквондистов	10	2		8
13.6	Моделирование стандартных ситуаций для выбора и применения действий	10	2		8
14	Формирование профессионально-педагогических умений и навыков тренера	24			
14.7	Педагогический контроль соревновательной деятельности, технико-тактического совершенствования в тхэквондо ИТФ	16	2		14
14.8	Содержание процесса формирования взаимоотношений между тренером и спортсменом	8	2		6
16	Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов	24			
16.4	Подготовка выпускной квалификационной работы	24			24
	Итого	146	28	14	104

1. История, философия и вопросы развития тхэквондо ИТФ

1.6. Актуальные вопросы развития тхэквондо ИТФ

Семинарское занятие

Обзор развития тхэквондо ИТФ за истекший год. Новое в научных исследованиях по технике, тактике и методике учебно-тренировочного процесса в тхэквондо ИТФ.

7. Анализ соревновательной деятельности и спортивной подготовленности

7.7. Критерии оценки технико-тактического мастерства в тхэквондо ИТФ

Лекции

Определение технико-тактического мастерства в тхэквондо ИТФ. Пространственно-временная адекватность двигательной структуры действий, реализуемых в различных ситуациях поединков. Состав боевых действий, характеризующих технико-тактическое мастерство в тхэквондо ИТФ: удары в туловище и голову; использование подготавливающих действий; точность ударов в ближнем бою; объемы атак, различающихся по моменту выполнения; объемы двух- и трехтемповых нападений.

Практические занятия

Практический разбор технических и тактических критериев мастерства в тхэквондо ИТФ. Реализация в учебно-тренировочных поединках действий, имеющих значимость при оценке уровня технико-тактической подготовленности тхэквондиста. Моделирование ситуаций с различными характеристиками, отражающими мастерство в тхэквондо ИТФ. Двигательная структура приема и ее пространственно-временные параметры при боевом применении. Вариативность техники приемов при изменении дистанции. Тактическое мастерство и его составляющие.

Самостоятельная работа

Анализ и оценка показателей, отражающих уровень технико-тактического мастерства в тхэквондо ИТФ. Их различия. Педагогические наблюдения и запись действий в поединках, относящихся к критериям оценки технико-тактического мастерства.

7.8. Исследование временных двигательных реакций тхэквондистов

Практические занятия

Методические подходы к исследованию временных двигательных реакций в спортивных единоборствах. Специфические и неспецифические двигательные реакции. Способы определения реакций: простой двигательной, дизъюнктивной двигательной и дифференцированной. Латентное время специфических двигательных реакций в зависимости от зрительного, тактильного и смешанного раздражения. Неспецифические адекватные реакции и способы их регистрации. Разновидности дифференцированных реакций.

7.9. Исследование специализированных реагирований тхэквондистов

Лекции

Проявления различных реагирований спортсмена в сложных двигательных структурах. Специализированные реагирования, основанные на скорости проявления двигательных реакций: простая реакция при проведении атак, контратак, защит и ответных атак; дизъюнктивная реакция при различении сектора нападения,

направления нападения, простого и сложного нападения, подготовки от нападения; дифференцировочная реакция при переключении с подготовки на нападение, с одного вида нападения на другое, с одного сектора на другой, с защиты на ответную атаку, с нападения на оборону. Реакция предвосхищения момента начала действия, дистанции от противника, пространственные и временные взаимоотношения.

Практические занятия

Освоение упражнений, направленных на совершенствование скорости проявления простой реакции. Освоение упражнений, направленных на совершенствование дизъюнктивных реагирований. Совершенствование действий одинаковой тактической сущности. Освоение упражнений, направленных на совершенствование дифференцированных реагирований переключением. Освоение упражнений, направленных на совершенствование предвосхищений пространственных и временных характеристик действий.

Самостоятельная работа

Подготовка реферата на одну из рекомендуемых тем: «Развитие классификаций приемов и действий в теории и методике тхэквондо ИТФ»; «Состав и характеристика групп технических приемов в тхэквондо ИТФ»; «Динамические и кинематические характеристики выполнения приемов в тхэквондо ИТФ»; «Критерии оценки действий и анализ соревновательной деятельности».

9. Методы обучения технике и тактике

9.13. Средства и методы обучения тактике в тхэквондо

Лекции

Методы обучения и совершенствования специализированных умений в групповом и индивидуальном занятии. Методическая последовательность проведения обучения и совершенствования тактических действий в индивидуальном занятии. Методы обучения тактическим действиям с партнером. Методы совершенствования боевых действий в условиях учебных и тренировочных поединков. Методы совершенствования боевых действий в соревновательных поединках.

Семинарское занятие

Проверка усвоения материала, пройденного на лекциях, в форме вопросов и ответов.

9.14. Обучение тактическим действиям при работе с тренером

Практические занятия

Последовательность обучения и совершенствование боевых действий в индивидуальном занятии. Выявление и исправление ошибок. Раздельное и комплексное совершенствование изучаемых действий. Методы усложнения условий применения изучаемых действий. Взаимосвязь имитации боя с тренером и ведения поединка с противником. Составление конспекта индивидуального занятия, направленного на совершенствование тактических действий в различных ситуациях конфликтного взаимодействия. Методика проведения имитационного и моделируемого поединка с тренером в избранной манере с подбором способов достижения успеха.

9.15. Методика обучения тактике при работе с партнером

Практические занятия

Изучение и совершенствование основных тактических механизмов при выполнении приемов маневрирования. Изучение и совершенствование ударов из различных позиций с включением приемов маневрирования, приемов маневренного нападения и предатаковых подготовок. Совершенствование сложных действий нападения. Методика начального обучения соревновательным поединкам. Значение методики обучения и тренировки взаимоотношений связей при выполнении отдельных упражнений с партнером и проведение учебно-тренировочных поединков по заданию. Изучение и совершенствование приемов маневрирования, действий нападения и защиты в учебных и тренировочных поединках.

9.16. Идеомоторный метод обучения и тренировки

Лекции

Основные принципы идеомоторного метода обучения и подготовки. Специальные исследования идеомоторных реакций. Физиологический механизм идеомоторного акта. Идеомоторика в спортив-

ной деятельности единоборцев. Использование идеомоторного метода в тренировочной и соревновательной практике. Применение идеомоторных приемов при непосредственной подготовке к выполнению боевых действий. Идеомоторная настройка и специальная разминка. Программы идеомоторного воспроизведения движений и действий. Оптимизация функционального состояния нервно-мышечного аппарата путем идеомоторного воздействия. Идеомоторная подготовка в период обучения и совершенствования боевых действий. Идеомоторная настройка в период соревнований.

Семинарское занятие

Проверка усвоения материала, пройденного на лекциях, в форме вопросов и ответов.

Практические занятия

Идеомоторная методика обучения анализу поведения спортсменов в схватке. Применение воображаемых действий в процессе восстановления и сохранения навыков. Фиксация внимания на различных параметрах тактико-технических структур. Направленность и сосредоточенность сознания перед действием, способы сосредоточения внимания и имитации движений. Идеомоторная тренировка боевых действий.

9.17. Методика выявления и исправления тактических ошибок

Практические занятия

Предупреждение тактических ошибок в подготовительных и боевых действиях. Разбор методических приемов, применяемых при исправлении ошибок. Характеристика ошибок, встречающихся при выполнении действий тактической направленности.

10. Психические качества, психомоторные реакции и их развитие

10.3. Психические и психомоторные качества тхэквондиста

Лекции

Психические качества тхэквондиста и их влияние на общие закономерности поединка. Характеристика психических качеств,

наиболее важных для тхэквондиста. Формирование и совершенствование личностных качеств и обоснование средств и методики развития этих качеств. Характеристика психических процессов, способствующих успешному проявлению различных специализированных свойств тхэквондиста. Взаимосвязь психических качеств тхэквондиста с тактикой ведения боя. Восприятие и характеристика его основных видов. Роль зрительного и тактильного анализаторов в восприятии обстановки поединка. Основные двигательные реакции тхэквондистов. Свойства внимания и их значение в подготовке тхэквондиста.

Практические занятия

Анализ проявлений специализированных качеств тхэквондиста. Анализ упражнений с партнером, основанных на проявлениях различных видов реагирования. Разбор упражнений, способствующих совершенствованию различных свойств внимания и точного восприятия пространственно-временных характеристик движений (своих и противника). Варианты компенсации недостатков развитых психических качеств тхэквондиста.

Самостоятельная работа

Составление комплексов упражнений с партнером, способствующих развитию свойств внимания. Составление комплексов упражнений с партнером, способствующих развитию пространственно-временных характеристик движений.

10.4. Психорегулирующая тренировка тхэквондиста

Лекции

Психологические и эмоциональные особенности тренировочного и соревновательного боев. Оптимальное боевое состояние на мыслительном, эмоциональном и физическом уровнях. Основные составляющие самовоспитания: самоубеждение, самокритика, самопринуждение и самоограничение. Воспитание силы воли, преодоление испуга, страха и трусости. Управление состоянием злости, ярости и агрессии. Преодоление чувства жалости к себе и жестокости к противнику. Методика самовнушения для повышения физических, интеллектуальных и психических возможностей. Методика разгонки и торможения психики. Методика вхождения в состояние неуязвимости. Развитие интуиции и чутья. Возможности боевой психорегулирующей тренировки.

Семинарское занятие

Проверка усвоения материала, пройденного на лекциях, в форме вопросов и ответов.

10.5. Методика боевой психорегулирующей тренировки

Практические занятия

Овладение боевой психорегулирующей тренировкой. Методика самовнушения различных боевых состояний. Упражнения на расслабление. Упражнения на психоэмоциональную нейтрализацию. Упражнения по физической и психической мобилизации.

Самостоятельная работа

Выполнение упражнений по боевой психорегуляции.

13. Индивидуализация подготовки квалифицированных тхэквондистов

13.1. Индивидуализация тактико-технического мастерства и средств подготовки

Лекции

Индивидуализация технико-тактического мастерства и средств подготовки спортсменов. Перспективные направления совершенствования системы подготовки тхэквондистов. Факторы, обуславливающие индивидуализацию технико-тактического мастерства. Необходимость углубленного анализа индивидуальных технико-тактических характеристик и построение адекватных методик многолетнего спортивного совершенствования.

Семинарское занятие

Проверка усвоения материала темы. Сообщения студентов по материалам специальных литературных источников.

13.2. Система подготовки спортсменов высшей квалификации

Лекции

Общая характеристика системы централизованной подготовки сборной команды по тхэквондо ИТФ. Построение тренировоч-

ного процесса. Направленность к высшим достижениям, единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса, постепенное и максимальное повышение тренировочных нагрузок, особенности динамики изменения тренировочных нагрузок, цикличность тренировочного процесса, уплотненный режим тренировок, режим отдыха.

Семинарское занятие

Проверка усвоения материала темы. Сообщения студентов по материалам специальных литературных источников (по заданию преподавателя).

Практические занятия

Организация учебно-тренировочных сборов по тхэквондо ИТФ для подготовки к ответственным соревнованиям. Режим работы и отдыха на сборах. Методика построения тренировочного процесса при одноразовой и двухразовой тренировках. Применение в отдельных занятиях методов тренировки (неспецифических и специфических), способствующих совершенствованию спортивной формы тхэквондистов. Характеристика методов и средств специальной подготовки тхэквондистов и их сочетание в микроциклах тренировочного процесса. Учебно-тренировочные и соревновательные поединки, моделирующие различные ситуации поединка и проявление двигательных реакций. Разбор методов управления техникой и тактикой соответственно ситуациям поединка с различными противниками и в парных упражнениях.

13.3. Принципы построения тренировки на этапе спортивного совершенствования

Лекции

Особенности тренировки на этапе спортивного совершенствования. Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса. Плановая оптимизация состава средств ведения поединков. Постоянное специализирование проявлений двигательных и психических качеств, функциональной подготовленности. Индивидуальный состав действий, тактических компонентов их подготовки и применения в поединках. Создание резервных функциональных возможностей у тхэквондистов. Компетентность воздействия на тхэквондистов при использовании средств технической и тактической подготовки. Ранжирование соревнований в годичных циклах тренировки. Учет

тренировочных эффектов при выборе разновидностей упражнений и их последовательности. Повышение сложности объемов и интенсивности упражнений в процессе спортивного совершенствования. Комплектование состава спарринга. Превалирование в тренировках разновидностей педагогических воздействий, адекватных квалификационным показателям.

Семинарское занятие

Проверка усвоения материала, пройденного на лекциях, в форме вопросов и ответов.

13.4. Методы технического и тактического совершенствования

Лекции

Направленность методов технического и тактического совершенствования тхэквондистов на овладение отдельным действием, их комбинациями с помощью тактических компонентов, усложнение выбора и реализации намерений в схватке, а также формирование оптимальной структуры применения действий в схватке и в бою. Повторные действия в заданных ситуациях. Нормирование количества (продолжительности) серий выполняемых действий. Сочетание альтернативных действий при специализировании реакций. Произвольное чередование взаимозаменяемых действий в заданных ситуациях. Усложнение идеомоторных представлений при выборе и использовании действий. Самостоятельный выбор и вербальная установка тхэквондиста на применение действий. Моделирование боевых взаимодействий с вероятным составом и последовательностью действий в схватке. Моделирование вероятностной последовательности применения действий в бою. Регулирование уровня напряженности упражнений, экстремальности ситуаций.

Семинарское занятие

Проверка усвоения материала, пройденного на лекциях, в форме вопросов и ответов.

13.5. Совершенствование специализированных реакций тхэквондистов

Лекции

Основы методики совершенствования специализированных реакций тхэквондистов. Подбор и распределение материалов

в тренировочном занятии, годичном цикле и его индивидуализация для каждого спортсмена. Общие закономерности построения процесса спортивного совершенствования, основанного на проявлении различных реакций. Индивидуальные склонности тхэквондистов к реагированиям и анализ их соревновательной практики к проявлению технико-тактического стиля ведения боя. Характерные показатели тхэквондистов с индивидуальной склонностью к проявлению простых реагирований, дизъюнктивных реагирований и дифференцированных реагирований по ходу выполнения действий.

Практические занятия

Методики совершенствования атак, основанных на быстроте проявления простой реакции при усложнении стартовых характеристик их выполнения. Методики совершенствования атак в ситуациях предвосхищения дистанционных и моментных параметров их выполнения. Методики совершенствования атак в ситуациях выбора между альтернативными действиями. Методики совершенствования встречных атак и контратак, основанных на быстроте проявления простой реакции при усложнении условий их выполнения. Методики совершенствования встречных атак и контратак в ситуациях предвосхищения дистанционных и моментных параметров их выполнения. Методики совершенствования защит с ответными атаками и контратак в ситуациях выбора между альтернативными действиями.

13.6. Моделирование стандартных ситуаций для выбора и применения действий

Лекции

Тактическое значение выбора действий в поединке тхэквондистов. Определение тактических намерений противника или ожидаемых реакций. Обыгрывание противника на основе применения действий с выбором и действий с переключением, а также комбинаций из двух непрерывно выполняемых атак (противодействиям атакам) с вероятностной последовательностью действий в схватке. Основные параметры, предугадываемые в схватке. Моделирование в индивидуальном занятии условий боя. Последовательность формирования у спортсмена умений применения типовых действий в стандартных ситуациях. Тактическое значение ситуаций. Предугадывание тактических намерений противника. Тактические установки ведения поединка.

Практические занятия

Применение типовых действий в ситуациях с ограниченным объемом тактической информации. Произвольное чередование взаимозаменяемых действий в ожидаемых ситуациях. Моделирование вероятностной последовательности действий в схватке и в поединке.

14. Формирование профессионально-педагогических умений и навыков тренера

14.7. Педагогический контроль соревновательной деятельности, технико-тактического совершенствования в тхэквондо ИТФ

Лекции

Определение уровня овладения компонентами подготовленности, а также оценка состояния спортсменов по периодам и этапам тренировочного процесса. Необходимость определять направленность освоения и возможность применения базовых средств ведения боя на этапах подготовки. Уровень профессионально-педагогической квалификации тренера и его опыт. Наблюдения за соревновательной деятельностью. Показатели оценки технико-тактической подготовленности тхэквондистов.

Практические занятия

Анализ видеозаписей, позволяющий получать объективные показатели оснащенности тхэквондистов определенными навыками, достигнутого соотношения в составе действий, характеристик тактической деятельности, которые отражают особенности построения боев и поведения в конкретных ситуациях. Определение уровня проявлений специализированных и тактических умений. Педагогический контроль в индивидуальных и групповых занятиях. Определение индивидуальных характеристик выполнения приемов нападения и маневрирования. Учет количественных и качественных показателей использования средств и методов подготовки совершенствования квалифицированных тхэквондистов. Фиксация тренировочных и соревновательных нагрузок. Анализ соотношения средств и методов тренировки динамики нагрузок, их сопоставление с показателями участия спорт-

сменов в соревнованиях, данными медицинского контроля и самочувствия спортсменов. Анализ результатов использования средств и методов педагогического контроля с учетом показателей участия в тренировочных и официальных соревнованиях.

14.8. Содержание процесса формирования взаимоотношений между тренером и спортсменом

Лекции

Особенности воздействия взаимоотношений между тренером и спортсменом на эффективность тренировки, результаты соревнований и личность обучаемых в тхэквондо ИТФ. Причинно-следственные связи между компонентами профессиональной деятельности тренера и поведением спортсмена в тренировках и соревнованиях. Компоненты профессионально-педагогической деятельности тренера. Средства и методы управления тренером деятельностью спортсменов в соревнованиях, взаимосвязанные с характеристиками отношений. Содержание организационной и воспитательной работы тренера. Авторитет тренера у спортсменов. Оптимальные профессиональные характеристики педагогической деятельности.

Практические занятия

Разбор компонентов профессионально-педагогической деятельности тренера. Разбор средств и методов управления тренером деятельностью спортсменов в соревнованиях. Разбор содержания организационной и воспитательной работы тренера. Разбор факторов, влияющих на формирование авторитета тренера у спортсменов. Разбор предпосылок возникновения авторитета тренера, основанных на его служебном и общественном положении, характеристиках поведения и личностных качествах. Разбор предпосылок к снижению авторитета тренера, ухудшению взаимоотношений со спортсменами. Разбор профессиональных характеристик тренера, не связанных со склонностями к определенному стилю педагогической деятельности. Оптимизация взаимоотношений между основными субъектами спортивной деятельности, позволяющая превратить спортивное совершенствование в совместное творчество тренера и спортсмена.

16. Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов

16.4. Подготовка выпускной квалификационной работы

Практические занятия

Доработка литературного обзора и окончательное оформление библиографии. Написание глав и разделов работы. Подбор и изготовление иллюстративного материала. Статистическая обработка материалов и их представление в работе. Анализ результатов исследования, формулирование выводов, методических и практических рекомендаций. Редактирование и подготовка рукописи к печати.

Самостоятельная работа

Написание выпускной квалификационной работы, доклада и подбор иллюстраций (плакаты, слайды и др.). Подготовка к научной конференции и защите выпускной квалификационной работы.

Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов 5-го курса

1. Самостоятельные педагогические наблюдения и фиксация разновидностей действий в поединках по заданию преподавателя.
2. Педагогические наблюдения и запись действий в поединках, относящиеся к критериям оценки технико-тактического мастерства.
3. Освоение методов тестирования двигательных и психофизиологических качеств тхэквондиста, изучение сопутствующей литературы.
4. Изучение дополнительной литературы, раскрывающей методологию индивидуализации подготовки тхэквондистов.
5. Освоение тренерской техники проведения индивидуального занятия, способов создания адекватных пространственно-вре-

менных характеристик при освоении приемов и формирование помехоустойчивости при совершенствовании действий.

6. Изучение научно-методической литературы по проблеме специализированных движений тренера в индивидуальном занятии.

7. Составление планов-конспектов группового занятия. Самостоятельный подбор комплексов упражнений для изучения и тренировки заданных приемов и действий.

8. Подготовка к защите выпускной квалификационной работы.

Содержание зачетных требований для студентов 5-го курса

1. Знать теоретический материал в объеме программы (сдать текущие зачеты по пройденным темам).

2. Владеть следующими профессионально-педагогическими умениями и навыками:

показ и объяснение изучаемых тактических действий;

составление документации по планированию, управлению и контролю спортивной подготовки;

проведение анализа соревновательной деятельности, а также разработки частных методик обучения и совершенствования тактических действий;

защита реферата по теме: «Планирование учебно-тренировочного сбора».

3. Выполнить следующие нормативные требования.

3.5. Физическая подготовка:

мужчины: отжимание – 100 раз, подтягивание – 20 раз, подъем ног в висе – 15 раз;

женщины: отжимание – 50 раз, подъем ног в висе – 20 раз (горизонтально).

4. Принять участие не менее чем в двух соревнованиях.

5. Принять участие в судействе соревнований и получить звание судьи.

6. Защитить выпускную квалификационную работу на кафедре.

7. Сдать зачеты и экзамены в девятом и десятом семестрах (по учебному плану).

Обязательная литература

1. *Аркадьев В.А.* Тактика в фехтовании – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 182 с.

2. *Бойченко С.Д., Тышлер Д.А.* Методика тактической подготовки фехтовальщика – Минск: Вышэйшая школа, 1983. – 173 с.

3. Бокс: учеб. для ин-тов физ. культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.

4. Вопросы тактической подготовки в тхэквондо ИТФ: сб. науч. ст. РГАФК – М., 2000. – С. 74–83.

5. *Годик М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.

6. *Джероян Г.О.* Тактическая подготовка боксеров. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 110 с.

7. *Мидлер М.П., Тышлер Д.А.* Тренировка в фехтовании на рапирах. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 196 с.

8. *Морозов Г.М.* Уроки профессионального бокса. – М.: Гонг, 1992. – 80 с.

9. *Родионов А.В.* Влияние психических факторов на спортивный результат. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.

10. *Родионов А.В.* Психология спортивного поединка. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 128 с.

11. *Романов В.М.* Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 189 с.

12. *Сенчуков Ю.Ю.* Да-цзе-шу – искусство пресечения боя. – М.: Кэнсай, 1995. – 127 с.

13. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ: сб. науч. ст. РГАФК. – М., 2000. – 107 с.

14. Тхэквондо. Правила соревнований. – М., 2005.

15. Тхэквондо: сб. науч. ст. РГАФК. – М., 1998.

16. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: учеб. для слушателей образоват. учреждений и подраздел. доп. проф. образования / Под ред. В.В. Гожина, О.Б. Малкова. – М.: Физкультура и Спорт, 2008. – 232 с.

17. Теория спорта / Под ред. В.Н. Платонова. — Киев: Вища школа. Головное изд-во, 1987. — 424 с.
18. *Турецкий Б.В.* Поединок фехтовальщиков. — Киев: Здоров'я, 1985. — 71 с.
19. *Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д.* Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учеб. пособие. — М.: Деловая лига, 2002. — 254 с.
20. *Тышлер Д.А.* Тренировка фехтовальщика на саблях. — М.: Физкультура и спорт, 1961. — 214 с.
21. *Тышлер Д.А.* Фехтование на саблях (соревновательная деятельность, спортивные способности и специализированные умения фехтовальщиков). — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 128 с.
22. Фехтование: учеб. для ин-тов физ. культуры / Под общ. ред. В.А. Аркадьева. — М.: Физкультура и спорт, 1959. — 485 с.
23. Фехтование: учеб. для ин-тов физ. культуры / Под общ. ред. К.Т. Булочко. — М.: Физкультура и спорт, 1967. — 431 с.
24. *Цой Хонг Хи.* Энциклопедия таэквон-до. — М.: Международные отношения, 1991. — 765 с.

Содержание

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	3
Объемы и сроки изучения	5
Виды контроля знаний студентов и их отчетности	5
ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (1–2-й семестры)	7
1. История, философия и вопросы развития тхэквондо ИТФ	8
2. Теоретические основы анализа техники тхэквондо ИТФ	10
3. Техника тулей (комплексные упражнения)	12
4. Техника разбивания предметов (кёкпа)	13
5. Специальная техника (разбивание досок в прыжке)	14
8. Двигательные качества тхэквондистов и их развитие	16
15. Судейство, организация соревнований и спортивно-массовых мероприятий по тхэквондо ИТФ	17
16. Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов	19
Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов 1-го курса	19
ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (3–4-й семестры)	22
1. История, философия и вопросы развития тхэквондо ИТФ ...	23
2. Теоретические основы и анализ техники тхэквондо ИТФ ...	23
3. Техника тулей (комплексные упражнения)	25
4. Техника разбивания предметов (кёкпа)	25
5. Специальная техника (разбивание досок в прыжке)	25
9. Методы обучения технике и тактике	26
11. Теоретические основы спортивной тренировки	31
15. Судейство, организация соревнований и спортивно-массовых мероприятий по тхэквондо ИТФ	33
16. Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов	34
Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов 2-го курса	35
ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (5-6-й семестры)	38
1. История, философия и вопросы развития тхэквондо ИТФ ...	39
3. Техника тулей (комплексные упражнения)	40

6. Теоретические основы тактики в тхэквондо ИТФ	40	10. Психические качества, психомоторные реакции и их развитие	81
7. Анализ соревновательной деятельности и спортивной подготовленности	43	13. Индивидуализация подготовки квалифицированных тхэквондистов	83
9. Методы обучения технике и тактике	44	14. Формирование профессионально-педагогических умений и навыков тренера	87
10. Психические качества, психомоторные реакции и их развитие	46	16. Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов	89
11. Теоретические основы спортивной тренировки	47	Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов 5-го курса	89
14. Формирование профессионально- педагогических умений и навыков тренера	50	ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА	91
15. Судейство, организация соревнований и спортивно- массовых мероприятий по тхэквондо ИТФ	52		
16. Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов	53		
Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов 3-го курса	53		
ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (7–8-й семестры)	56		
1. История, философия и вопросы развития тхэквондо ИТФ ...	57		
3. Техника тулей (комплексные упражнения)	57		
6. Теоретические основы тактики тхэквондо ИТФ	58		
7. Анализ соревновательной деятельности и спортивной подготовленности	61		
9. Методы обучения технике и тактике	63		
11. Теоретические основы спортивной тренировки в тхэквондо ИТФ	64		
12. Управление системой подготовки тхэквондистов	66		
14. Формирование профессионально-педагогических умений и навыков тренера	71		
16. Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов в тхэквондо ИТФ	73		
Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов 4-го курса	73		
ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (9–10-й семестры)	76		
1. История, философия и вопросы развития тхэквондо ИТФ ...	77		
7. Анализ соревновательной деятельности и спортивной подготовленности	77		
9. Методы обучения технике и тактике	79		

Калашников Ю.Б., Малков О.Б.

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ТХЭКВОНДО ИТФ»

Учебная программа

Редактор *Г.Г. Морозовская*
Дизайн *Ю.В. Архангельский*
Корректор *Т.М. Родичева*
Верстка *Л.А. Горлачев*

Подписано в печать 17.02.09
Формат 60x84/16. Гарнитура Newton
Бумага офсетная. Печать офсетная.
Объем 6 усл. печ. л. Тираж 200 экз.

Заказ

ОАО «Издательство «Физкультура и Спорт»