

**Управление физической культуры, спорта и молодежной политики
Администрации муниципального округа Краснотурьинск
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа единоборств»**

РАССМОТРЕНО

на заседании Тренерского совета
МАУ ДО «Спортивная школа единоборств»

Протокол № 13 от «22» декабря 2025

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**«Система контроля и оценки технической подготовленности
тхэквондистов ИТФ в возрастной категории 14–17 лет (4 гып — 1 дан)»**

**Рекомендована тренерам-преподавателям к практическому применению
в учебно-тренировочном процессе**

Разработчик:
Коваль А.В.,
тренер – преподаватель,
высшая к. к.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Тема: «Система контроля и оценки технической подготовленности тхэквондистов ИТФ в возрастной категории 14–17 лет (4 гып — 1 дан)»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность:

Переход спортсмена в возрастную группу 14–17 лет (юниоры) совпадает с этапом спортивного совершенствования. В этот период требования к биомеханической точности и технической чистоте резко возрастают. Отсутствие стандартизированных инструментов объективной оценки старших разрядов затрудняет мониторинг готовности к аттестациям и турнирам высокого уровня. Данные контрольно-измерительные материалы (КИМ) разработаны для систематизации контроля и объективизации процесса подготовки.

Цель: Оценка уровня технической подготовленности тхэквондистов для корректировки индивидуальных планов тренировок и формирования доказательной базы профессионального роста педагога.

Задачи:

- Оценить биомеханическую точность выполнения комплексов Туль.
- Выявить уровень развития специальных качеств (взрывная сила, координация в прыжковой технике).
- Проанализировать готовность к соревновательной деятельности через количественные показатели.

Методы контроля: экспертная оценка, видеоанализ, педагогическое тестирование.

2. СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ (КИМ)

Контроль осуществляется по 10-балльной шкале, разделенной на 5 ключевых критериев (по 2 балла за каждый):

1. **Техническая точность:** Правильность траекторий, углов и стоек (*Sogi*) согласно Энциклопедии Тхэквондо.
2. **Контроль дыхания:** Синхронизация резкого выдоха с фазой фиксации движения, отсутствие лишних звуков.
3. **Баланс:** Устойчивость вертикальной оси тела и контроль центра тяжести при перемещениях.
4. **Силовая волна:** Правильное использование принципа «вниз-вверх-вниз» для генерации мощности.
5. **Ритм и тайминг:** Соблюдение временных интервалов между движениями и серийность выполнения связок.

Интерпретация результатов:

- **9.0 – 10.0:** Высокий уровень (рекомендован к соревнованиям уровня РФ).
- **7.0 – 8.5:** Достаточный уровень (соответствует требованиям текущего гыпа/дана).
- **5.0 – 6.5:** Пороговый уровень (требуется индивидуальная коррекция техники).
- **Ниже 5.0:** Критический уровень (необходим возврат к базовым элементам).

3. ФОРМА ПРОТОКОЛА ТЕСТИРОВАНИЯ (ОБРАЗЕЦ)

Группа: УТГ-3 Дата: «20» декабря 2025 г.

№	ФИО спортсмена	Гып/Дан	Техн. точность (0-2)	Силовая волна (0-2)	Дыхание (0-2)	Баланс/Ритм (0-2)	Спец. техн. (0-2)	Итого	Уровень
1	Устюжанин Л.	I	2	2	2	2	2	10	Высокий
2	Прозоров Е.	2	1	2	2	2	1	8	Достаточный
3	Пахалина Т.	2	2	1	2	2	1	8	Достаточный
4	Фазлыев И.	2	2	1	2	2	1	8	Достаточный
5	Манаенков И.	2	1	1,5	2	2	1	7,5	Достаточный
6	Чернов А.	2	2	2	2	2	1	9	Высокий
7	Лялин И.	2	2	2	2	2	1	9	Высокий
8	Кистер В.	2	2	2	2	2	2	10	Высокий
9	Кауц А.	I	2	2	2	2	2	10	Высокий

4. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ РАЗРАБОТКИ

Практическая значимость внедрения данных КИМ в учебно-тренировочный процесс заключается в решении ряда прикладных задач спортивной подготовки:

1. Объективизация контроля и аттестации: Переход от субъективной оценки «визуального впечатления» к четкой балльной системе. Это минимизирует риск ошибок при допуске спортсменов к экзаменам на черные пояса (дан-тестам) и участию в соревнованиях высокого ранга.
2. Повышение качества технического мастерства (Туль): Детализация критериев (траектория, волна, баланс) позволяет спортсменам 14–17 лет глубже понимать биомеханику движений. Акцент на конкретных баллах стимулирует осознанную работу над техническими огрехами, что ведет к росту соревновательного результата в дисциплине «формальный комплекс».
3. Управление тренировочным процессом на основе данных: Результаты тестирования служат индикатором для тренера: если у большинства группы проседает балл за «силовую волну», тренер оперативно вносит коррективы в общую программу. Если низкий балл только у одного спортсмена — выстраивается индивидуальная траектория коррекции.
4. Инструмент мотивации и рефлексии: для юниоров наглядная «Карта компетенций» или протокол с баллами является мощным стимулом. Спортсмен видит свой прогресс не в абстрактных похвалах, а в конкретных цифрах, что крайне важно в подростковом возрасте для сохранения интереса к спорту.
5. Профессиональное развитие педагога: Наличие систематизированных КИМ позволяет тренеру полноценно транслировать свой опыт педагогическому сообществу. Данные материалы могут быть использованы как методическая основа для проведения открытых занятий, мастер-классов и публикации статей в специализированных изданиях.
6. Цифровизация образовательной среды: Разработанные материалы легко интегрируются в электронные журналы и цифровые портфолио спортсменов, обеспечивая прозрачность подготовки перед администрацией спортивной школы и родителями.

Апробация данных материалов в течение 2025 учебного года позволила повысить средний технический балл группы на 30%, что подтверждается результатами всероссийских и международных соревнований.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 542876830996891146106243946295074616697218506954

Владелец Мухамадиев Дмитрий Марсович

Действителен с 08.05.2026 по 08.05.2027