



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»
АПШЕРОНСКОГО РАЙОНА

Выписка из ПРОТОКОЛА №1 от 22.01.2025 г.

Заседания педагогического совета МКУ ДО СШ «Олимп»

Дата проведения: 22.01.2025 г.

Присутствовало: 31 человек

Отсутствовало: 0 человек

Повестка педагогического совета:

7. Выступление тренера-преподавателя Гунько Екатерины Олеговны (проведение открытого учебно-тренировочного занятия) по Восточному боевому единоборству (Вьет во Дао) с учебно-тренировочной группой 1 года обучения на тему: «**Отработка техники «Бэкфиста» - удара кулаком с разворота**».

Посмотрели и обсудили открытое занятие Гунько Е.О. в рамках транслирования опыта практических результатов профессиональной деятельности тренера-преподавателя.

Председатель педагогического совета _____

А.А. Удалова

Секретарь _____ А.М. Скрицкая



ПЛАН – КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ

учебно-тренировочной группы 1 года обучения (возраст 11-12 лет)

тренер преподаватель по Восточному боевому единоборству Вьет во дао

МКУ ДО СШ «Олимп» Апшеронского района

Гуныко Екатерина Олеговна

дата проведения: 22 января 2025 года

место проведения: «Зал Единоборств» г. Апшеронска

Тема: «Отработка техники «Бэкфиста» - удара кулаком с разворота»

Цель: «Правильное выполнение упражнения «Бэкфист».

Главная Задача:

1. Развитие выносливости. Двигательных качеств.
2. Развитие гибкости (стоя, сидя).
3. Освоение техники удара руками.
4. Развитие концентрации внимания, умение наблюдать, анализировать, сопоставлять, сравнивать.
5. Воспитывать личные качества (упорство, настойчивость, выдержку, терпение), умение совершать коллективные действия (в команде), самостоятельно, быть внимательным к товарищам (анализ действия других воспитанников), самооценка, усвоение материала, самоанализ своих .

Инвентарь:

Свисток, секундомер, лапы, спортивная лестница, боксерские перчатки, макевара.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Наименование	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть	Построение, приветствие Объявление цели, задач учебно-тренировочного занятия Разминка: - ходьба - бег - ОРУ в передвижении - Боксерская лестница - бой с тенью	5 мин.	Обратить внимание на форму воспитанников Бег умеренный (для разогревания организма). Следить за размещением, дыханием воспитанников. Смотрим за правильным выполнением.

Основная часть	Техника удара (теоретическая часть)	2 мин	Разъяснение техники удара, правильное его выполнение. Правильное дыхание, выкрик.
	Удар «Бэкфист»	10 мин	<p>Техника выполнения бэкфиста:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Для левосторонней стойки ударной будет правая рука, а для правосторонней — левая (правша будет наносить удар через левое плечо, а левша — через правое). 2. Сделать подшаг в сторону впередистоящей ногой: правша — левой ногой в правую сторону, левша — правой ногой в левую сторону и развернуть корпус через впередистоящее плечо. 3. Перенести центр тяжести на опорную ногу и провести разворот на 180 градусов. 4. Развернуть корпус и стопу опорной ноги на 90 градусов и выбросить хлесткий удар рукой по дугообразной горизонтальной траектории в голову противника (иногда удар нацелен в печень или солнечное сплетение). 5. Максимально быстро вернуться в исходное положение боевой стойки. <p>Удар может наноситься как тыльной стороной сжатого кулака (область</p>

	<p>Работа в парах: 1-й АТК – 2-й от- работка защиты - 1 номер – оди- ночными удара- ми в голову и корпус - 2 номер – отра- ботка защиты - 1 номер – оди- ночными удара- ми в голову раз- два (двойка) – 2 номер - отра- ботка защиты - 1 номер – пря- мыми ударами левой в корпус, правой в голову - 2 номер – отра- ботка защиты - Вольно левой рукой - Вольно двумя руками - Ближний бой Работа на сна- рядах: 1-й раунд – отра- ботка раз-два (двойка) 2-й раунд – отра- ботка левой в корпус, правой в голову 3-й раунд – на ускорение Силовые упражнения в парах: - Работа с т/мячом</p>	<p>35 мин (6 раундов х 1мин.30 сек.) 3 раунда х 1мин. 30 сек. 3 раунда х 1мин. 30сек.</p>	<p>«костяшек»), так и реб- ром ладони.</p> <p>Следить за качеством выполнения упражнений. Работа в среднем темпе. Обратить внимание на рациональное размеще- ние учащихся. Смотрим за правильным выполнением. Смотрим за правильным выполнением.</p>
--	---	--	--

	- Работа со ска- калкой		
Заключитель- ная часть	Гимнастика Подведение ито- гов, задание на дом)	5 мин	Темп спокойный. Следить за дисциплиной
Подведение итогов	Указание на ошибки во время проведения упражнений	5 мин.	Указание на общие ошибки.



Р.Р. Унанов

ОТЧЕТ-АНАЛИЗ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ ПО ВОСТОЧНОМУ БОЕВОМУ ЕДИНОБОРСТВУ

Тренер-преподаватель **Гунько Екатерина Олеговна**
№ группы, год обучения **ТЭ-1**, возраст учащихся **11-12 лет**.
Кол-во учащихся на занятии **12 человек**.

Дата, время, место проведения занятия **22.01.2025 г., 10:00, «Зал единоборств «Олимп», г. Апшеронск, ул. Репина, 49Б**

Тема открытого занятия: **«Отработка техники «Бэкфиста» - удара кулаком с разворота».**

Форма проведения занятия: **групповая, комплексная, фронтальная.**

<i>Структурные элементы анализа</i>	<i>Результаты наблюдения</i>
<p>1. Организационная часть. Привлечение внимания обучающихся, настрой на работу, предварительные указания по плану учебно-тренировочного занятия (цели, задачи), журнал. Наличие плана занятия.</p>	<p>Организационная часть занятия прошла организованно: тренер-преподаватель ознакомил обучающихся с планом учебно-тренировочного занятия, целями и задачами, его этапами. Спортивный комплекс, в котором проводилось занятие, соответствует санитарно-гигиеническим нормам: просторный, проветренный, с хорошим освещением и звукоизоляцией, что сохраняет зрительные и слуховые органы. План-конспект занятия и журнал у тренера-преподавателя в наличии, оформлены методически правильно.</p>
<p>2. Психолого-педагогический аспект. Найден ли контакт с обучающимися, соответствует ли форма проведения учебно-тренировочного занятия возрастным особенностям, общая атмосфера на занятии, педагогический такт.</p>	<p>Психологический контакт с обучающимися у тренера-преподавателя найден с первых минут занятия, что способствует эффективности воспитания и обучения. Видно, что у обучающихся сформированы доверительные взаимоотношения; создаются все условия для сплоченности обучающихся отделения. Групповая форма проведения занятия соответствует возрастным особенностям обучающихся. Общая атмосфера на занятии благоприятная, основана на доверии и слаженности.</p>
<p>3. Способы контроля знаний. Используемые методики и приёмы позволяют в полной мере определить качество усвоения программного материала, показать творческий рост обучающихся, формы поощрения.</p>	<p>Для привлечения интереса и познавательной активности обучающихся тренер-преподаватель эффективно использует комплексную форму проведения занятия. Работа в парах показывает сплоченность, слаженность и доверительные отношения обучающихся между собой. Тренером-преподавателем успешно реализуются на учебно-тренировочном занятии здоровьесберегающие, групповые технологии; прослеживается ориентация тренера-преподавателя на личностно-ориентированное взаимодействие. В своей работе педагог активно использует следующие методы: словесный (объяснение, команды, замечания и указания), наглядный (практический показ, имитация, ориентиры), практический (метод строго регламентированного упражнения). Данные методики и приёмы в полной мере определяют, что материал учебно-тренировочного занятия усвоен обучающимися на достаточном уровне, многому научились за время учебно-тренировочного процесса и продемонстрировали свои умения работы в парах, навыки обращения с различными пред-</p>



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»
АПШЕРОНСКОГО РАЙОНА

Выписка из ПРОТОКОЛА №2 от 02.04.2025 г.

Заседания педагогического совета МКУ ДО СШ «Олимп»

Дата проведения: 02.04.2025 г.

Присутствовало: 31 человек

Отсутствовало: 0 человек

Повестка педагогического совета:

6. Выступление тренера-преподавателя Гунько Екатерины Олеговны (проведение открытого учебно-тренировочного занятия) по тхэквондо с учебно-тренировочной группой 1 года обучения на тему: **«Совершенствование техники «Горо чаги» - удар ногой с захлестом голени».**

Посмотрели и обсудили открытое занятие Гунько Е.О. в рамках транслирования опыта практических результатов профессиональной деятельности тренера-преподавателя.

Председатель педагогического совета _____

А.А. Удалова

Секретарь _____

А.М. Скрицкая



ПЛАН – КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ

учебно-тренировочной группы 1 года обучения (возраст 11-12 лет)

тренер преподаватель по Тхеквондо (ВТФ) МКУ ДО СШ «Олимп»

Апшеронского района Краснодарского края

Гуныко Екатерина Олеговна

дата проведения: 02 апреля 2025 года

место проведения: «Зал Единоборств» г. Апшеронска

Тема: «Совершенствование техники «Горо чаги» - удар ногой с захлестом голени»

Цель: «Правильное выполнение упражнений - «Горо чаги».



Главная Задача:

1. Развитие выносливости. Двигательных качеств.
2. Развитие гибкости (стоя, сидя).
3. Освоение техники удара ногами.
4. Развитие концентрации внимания, умение наблюдать, анализировать, сопоставлять, сравнивать.
5. Воспитывать личные качества (упорство, настойчивость, выдержку, терпение), умение совершать коллективные действия (в команде), самостоятельно, быть внимательным к товарищам (анализ действия других воспитанников), самооценка, усвоение материала, самоанализ своих .

Инвентарь:

Свисток, секундомер, лапы, ракетки, макевара.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Наименование	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть 5 мин	Построение, приветствие, сообщение задач занятия	2 мин.	Приветствие выполняется четко, по команде
Блок координационной направленности,	Разминка: Бег, ускорение,	3 мин	Работа мышц рук, ног. Периодичное выполнение нагрузок на мышцы ног
	упражнение на разогревание мышц ног, рук, туловища	5 мин	Выполнение на носках, пятках. Пальцы рук взяты в кулак, круговые движения. Выполнение упражнений в стойки, с выносом рук
	Растяжка на мышцы ног, туловища	2 мин	Наклон выполняется стоя, пальцы рук тянутся к носкам ног. Упражнения сидя выполняется наклоном к каждой ноге, ноги не согнуты.
	ОРУ на реакцию «Ладожки» (3 подхода по 2 мин., периодичностью 30 сек)	7 мин. 30 сек.	Учащиеся становятся по парам. по команде они становятся в стойку, по очереди, в движении в стойке, участник должен достать до оппонента ладонью до его плеча. Главное выполнять упражнение быстро, неожиданно.
Основная часть	Техника ударов (теоретическая часть)	2 мин.	Разъяснение техники удара, правильное его выполнение. Правильное дыхание, выкрик.
	Удар «Горо чаги»	10 мин. 5 мин.	«Горо чаги» в тхэквондо — хлесткий круговой удар сбоку.

			<p>Техника выполнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бьющее колено поднимается, указывая на цель. 2. Отводящая нога поворачивается в сторону, так что бедро бьющей ноги переворачивается. 3. Удар намеренно наносится немного мимо цели в направлении пальцев бьющей ноги. 4. Нога вытягивается в сторону от мишени, так что мишень может быть поражена пяткой. 5. При полном разгибании колено сгибается, а стопа отводится в сторону, нанося удар пяткой по цели.
	Удар «Бандаль»	5 мин.	<p>Выполнение из стойки с выносом бедра, поворотом опорной стопы. Носок тянется. Удар выполняется в корпус, в нижнюю часть туловища.</p>
	Удар «Долечаги»	2 мин.	<p>Выполнение из стойки с выносом бедра, поворотом опорной стопы. Носок тянется. Удар выполняется в голову.</p>
	Техника ударов (теоретическая часть)	5 мин.	<p>Разъяснение техники удара, правильное его выполнение. Правильное дыхание, выкрик.</p>
	Удар «Двитчаги»		<p>Выполнение из стойки опора на заднюю ногу, вынос бедра вперед, затем вынос бедра назад, при этом корпус не</p>

	Удар «Неречаги»	5 мин	поворачивается, нога выпрямляется. Удар выполняется стопой, носки ног тянуть на себя. Выполнение из стойки с выносом бедра, опорной стопы не поворачивается. Удар выполняется в голову пяткой, туловище наклоняется в противоположенную сторону.
Закрепление материала	Удары выполняются ногами по лапам	5 мин.	Следить за правильным выполнением. Указание на ошибки.
Заключительная часть	Отжимание 30 раз по 2 подхода	2 мин	Правильное сгибание локтевого сустава. Спина прямая, ноги не согнуты
	Пресс 30 раз по 2 подхода	2 мин.	Руки возле висков, При сгибании локти достают колени
	Комплекс упражнений на расслабление и гибкость:		
	Бег	2 мин. 30 сек	Медленно бежать, встряхивание мышц рук и ног
	Растяжка (стоя)	2 мин	Упражнение выполняется стоя, ноги прямые, наклон корпуса к каждой ноге, на выдохе.
Подведение итогов	Указание на ошибки во время проведения упражнений	3 мин.	Указание на общие ошибки.



Р.Р. Унанов

ОТЧЕТ-АНАЛИЗ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ ПО ТХЭКВОНДО ВТФ

Тренер-преподаватель **Гунько Екатерина Олеговна**
№ группы, год обучения **ТЭ-1**, возраст учащихся **11-12 лет**.
Кол-во учащихся на занятии **14 человек**.

Дата, время, место проведения занятия **02.04.2025 г., 09:30, «Зал единоборств «Олимп», г. Апшеронск, ул. Репина, 49Б**

Тема открытого занятия: **«Совершенствование техники «Горо чаги» - удар ногой с захлестом голени»**.

Форма проведения занятия: **групповая, комплексная, фронтальная**.

<i>Структурные элементы анализа</i>	<i>Результаты наблюдения</i>
<p>1. Организационная часть. Привлечение внимания обучающихся, настрой на работу, предварительные указания по плану учебно-тренировочного занятия (цели, задачи), журнал. Наличие плана занятия.</p>	<p>Организационная часть занятия прошла организованно: тренер-преподаватель ознакомил обучающихся с планом учебно-тренировочного занятия, целями и задачами, его этапами. Спортивный комплекс, в котором проводилось занятие, соответствует санитарно-гигиеническим нормам: просторный, проветренный, с хорошим освещением и звукоизоляцией, что сохраняет зрительные и слуховые органы. План-конспект занятия и журнал у тренера-преподавателя в наличии, оформлены методически правильно.</p>
<p>2. Психолого-педагогический аспект. Найден ли контакт с обучающимися, соответствует ли форма проведения учебно-тренировочного занятия возрастным особенностям, общая атмосфера на занятии, педагогический такт.</p>	<p>Психологический контакт с обучающимися у тренера-преподавателя найден с первых минут занятия, что способствует эффективности воспитания и обучения. Видно, что у обучающихся сформированы доверительные взаимоотношения; создаются все условия для сплоченности обучающихся отделения. Групповая форма проведения занятия соответствует возрастным особенностям обучающихся. Общая атмосфера на занятии благоприятная, основана на доверии и слаженности.</p>
<p>3. Способы контроля знаний. Используемые методики и приёмы позволяют в полной мере определить качество усвоения программного материала, показать творческий рост обучающихся, формы поощрения.</p>	<p>Для привлечения интереса и познавательной активности обучающихся тренер-преподаватель эффективно использует комплексную форму проведения занятия. Работа в парах показывает сплоченность, слаженность и доверительные отношения обучающихся между собой. Тренером-преподавателем успешно реализуются на учебно-тренировочном занятии здоровьесберегающие, групповые технологии; прослеживается ориентация тренера-преподавателя на личностно-ориентированное взаимодействие. В своей работе педагог активно использует следующие методы: словесный (объяснение, команды, замечания и указания), наглядный (практический показ, имитация, ориентиры), практический (метод строго регламентированного упражнения). Данные методики и приёмы в полной мере определяют, что материал учебно-тренировочного занятия усвоен обучающимися на достаточном уровне, многому научились за время учебно-тренировочного процесса и продемонстрировали свои умения рабо-</p>

	<p>ты в парах, навыки обращения с различными предметами: мячом, скакалкой и т.п.</p> <p>В качестве стимулирования обучающихся тренер-преподаватель использует поощрения в следующих словах: «молодец», «отлично», «это то, что нужно», «у вас все получается», «я рада за вас».</p>
<p>4. Результативность.</p> <p>Какие знания, умения, навыки были продемонстрированы, сколько обучающихся справилось, сколько – нет, формы фиксации результатов педагогом.</p> <p>Уровень выполнения практической работы.</p>	<p>Обучающиеся в основном все справились с поставленными задачами. Они активны, делают упражнения «с огоньком», работоспособность на занятии хорошая.</p> <p>Важным шагом в определении результативности спортивного роста обучающихся являются достижения результатов, оттачивание спортивного мастерства и техники выполнения упражнения.</p>
<p>5. Рациональность использования теоретического изложения материала, наглядных пособий, дидактического материала, технических средств обучения</p>	<p>Дидактический материал, технические средства обучения использовались на занятии рационально. Музыкальное сопровождение выполняемых упражнений было оправданным.</p>
<p>6. Нормирование учебно-тренировочного времени. Правильно ли распределено время.</p>	<p>Учебно-тренировочное время использовано тренером-преподавателем эффективно. Структура занятия продумана. На каждый этап отведено положенное количество времени.</p>
<p>7. Подведение итогов занятия. Задание на дом.</p>	<p>Завершающим этапом занятия стала гимнастика, что способствовало формированию устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья обучающихся. Итог занятия - обращение педагога к обучающимся, благодарность за старание и трудолюбие.</p>

Общие выводы и рекомендации:

Открытое занятие по тхэквондо ВТФ, проведенное тренером-преподавателем Гунько Екатериной Олеговной, соответствует содержанию программы. Материал учебно-тренировочного занятия раскрывает широкое и эффективное применение теории в практике, ценен современными образовательными технологиями, умело используемыми педагогом. Учитываются основные дидактические принципы: доступность, систематичность, последовательность. Дидактические средства, ТСО применяются целесообразно. Психологическая атмосфера на занятии положительная. Педагог соблюдает валеологический подход (делаются замечания по поводу осанки, подобраны соответствующие упражнения, виды гимнастики). Цель, обучающие, воспитательные, развивающие задачи достигнуты. Занятие ценно своей воспитательной составляющей.

Практический опыт тренера-преподавателя может быть рекомендован для применения в качестве совершенствования технической и тактической подготовки спортсменов.

Заместитель директора
МКУДО СШ «Олимп»



Удалова Анна Александровна



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»
АПШЕРОНСКОГО РАЙОНА

Выписка из ПРОТОКОЛА №4 от 03.09.2025 г.

Заседания педагогического совета МКУ ДО СШ «Олимп»

Дата проведения: 03.09.2025 г.

Присутствовало: 29 человек

Отсутствовало: 0 человек

Повестка педагогического совета:

3. Представление методической разработки отделения восточного боевого единоборства (вьет во дао) и тхэквондо.

Слушали и обсуждали представление методической разработки тренера-преподавателя Гунько Екатерины Олеговны на тему: «Влияние подвижных игр на физическое развитие детей» в рамках транслирования опыта практических результатов профессиональной деятельности тренера-преподавателя.

Председатель педагогического совета _____

А.А. Удалова

Секретарь _____

А.М. Скрицкая





МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»
АПШЕРОНСКОГО РАЙОНА

Выписка из ПРОТОКОЛА №5 от 14.11.2025 г.

Заседания педагогического совета МКУ ДО СШ «Олимп»

Дата проведения: 14.11.2025 г.

Присутствовало: 30 человек

Отсутствовало: 0 человек

Повестка педагогического совета:

5. Выступление тренера-преподавателя Гунько Екатерины Олеговны на муниципальном семинаре-практикуме на тему: «**Акробатические упражнения, как совершенствование двигательных возможностей единоборцев**».

Посмотрели и обсудили выступление Гунько Е.О. в рамках транслирования опыта практических результатов профессиональной деятельности тренера-преподавателя.

Председатель педагогического совета

А.А. Удалова

Секретарь

А.М. Скрицкая



Отчет
о выступлении на муниципальном семинаре-практикуме
на тему: «Акробатические упражнения, как совершенствование
двигательных возможностей единоборцев»
тренер-преподаватель МКУ ДО СШ «Олимп»
по восточному боевому единоборству
Гуныко Екатерина Олеговна

Зал единоборств «Олимп»
г. Апшеронск, ул. Репина, 49Б

14.11.2025 г.

На семинаре-практикуме присутствовали: тренеры, тренеры-преподаватели, инструкторы по спорту муниципального образования Апшеронский район в количестве 14 человек.

С самых первых минут Екатерина Олеговна сумела заинтересовать коллег темой, мотивировала их на продуктивную деятельность и применение новых упражнений для совершенствования двигательных возможностей спортсменов, для достижения их максимального результата

Цель: показать целесообразность и эффективность применения акробатических упражнений для достижения более высоких результатов.

Задачи:

1. Повышение мотивации педагогов на применении специальных упражнений других видов спорта для развития физических качеств единоборцев.
2. Показать комплекс базовых акробатических упражнений.
3. Разобрать группы акробатических упражнений, которые обязательно должны применяться в тренировочном процессе единоборцев.
4. Применение данной методики внедрения акробатических упражнений, как наиболее эффективное средство координационной подготовки бойцов.

Екатерина Олеговна наглядно продемонстрировала, как кувырки необходимы в единоборствах, как источник повышения координации тела и как способ маневрирования на татами, а также для подготовки организма спортсмена к выполнению основных технических действий.

На выступлении были использованы техники (приемы) – работа в парах, круговой метод, наглядная демонстрация.

Выступление было продумано тренером-преподавателем таким образом, что позволял присутствующим проявить свою информированность и заинтересованность в данной теме, творчество, мастерство. Четко рассчитанное

время каждого этапа занятия дало возможность в заключении подвести итоги работы по эффективному применению данных упражнений.

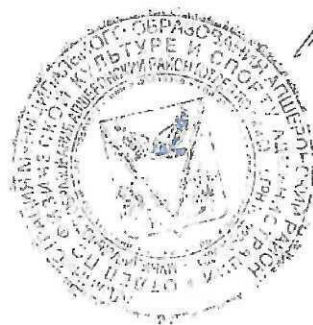
Способ подачи материала очень интересен: это и наглядность, и доступность, и возможность участия.

Благоприятное впечатление произвела атмосфера общения педагога с коллегами и спортсменами. В ходе мастер-класса организовала работу таким образом, чтобы все присутствующие нашли применение полученным новым знаниям.

Результат работы оставляет благоприятное впечатление, цели и задачи достигнуты.

Данный педагогический опыт может быть рекомендован для дальнейшего использования коллегами.

Начальник отдела по физической
культуре и спорту администрации
муниципального образования
Апшеронский район



В.М. Садчиков