



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:

8. Выступление тренера-преподавателя Погибельного Юрия Ивановича (проведение открытого учебно-тренировочного занятия) по Восточному боевому единоборству (Вьет во Дао) с учебно-тренировочной группой 1 года обучения на тему: **«Отработка техники прямого удара кулаком по голове с одной руки и добавлением другой».**

Посмотрели и обсудили открытое занятие Погибельного Ю.И. 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

Погибельный Юрий Иванович

дата проведения: 22 января 2025 года

место проведения: «Зал Единоборств» г. Апшеронска

Тема: «Отработка техники прямого удара кулаком по голове с одной руки и добавлением другой»

Цель: «Правильное выполнение данного удара».

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	5 мин.	Обратить внимание на форму воспитанников Бег умеренный (для разогревания организма). Следить за размещением, дыханием воспитанников. Смотрим за правильным выполнением.

	- бой с тенью		
Основная часть	Техника удара (теоретическая часть)	2 мин	Разъяснение техники удара, правильное его выполнение. Правильное дыхание, выкрик.
	Прямой удар кулаком по голове с одной руки и добавлением другой	10 мин	Техника выполнения: 1. Исходная позиция: передняя стойка, кулак на уровне бедра. 2. Вращать бёдра, толкая кулак вперёд по прямой траектории. 3. Кулак поворачивается на 180 градусов, чтобы костяшки были направлены вниз.
	Работа в парах: 1-й АТК – 2-й отработка защиты - 1 номер – одиночными ударами в голову и корпус - 2 номер – отработка защиты - 1 номер – одиночными ударами в голову раз-два (двойка) – 2 номер - отработка защиты - 1 номер – прямыми ударами левой в корпус, правой в голову	35 мин (6 раундов x 1мин.30 сек.) 3 раунда x 1мин. 30 сек. 3 раунда x 1мин. 30сек.	Следить за качеством выполнения упражнений. Работа в среднем темпе. Обратить внимание на рациональное размещение учащихся. Смотрим за правильным выполнением. Смотрим за правильным выполнением.

	<p>- 2 номер – отработка защиты</p> <p>- Вольно левой рукой</p> <p>- Вольно двумя руками</p> <p>- Ближний бой</p> <p>Работа на снарядах:</p> <p>1-й раунд – отработка раз-два (двойка)</p> <p>2-й раунд – отработка левой в корпус, правой в голову</p> <p>3-й раунд – на ускорение</p> <p>Силовые упражнения в парах:</p> <p>- Работа с т/мячом</p> <p>- Работа со скакалкой</p>		
Заключительная часть	Гимнастика Подведение итогов, 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 **Погибельный Юрий Иванович**

№ группы, год обучения **ТЭ-1**, возраст учащихся **11-12 лет**.

Кол-во учащихся на занятии **11 человек**.

Дата, время, место проведения занятия **22.01.2025 г., 11:00, «Зал единоборств «Олимп», г. Апшеронск, ул. Репина, 49Б**

Тема открытого занятия: **«Отработка техники прямого удара кулаком по голове с одной руки и добавлением другой».**

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 достижение 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 восточному боевому единоборству, проведенное тренером-преподавателем Погибельным Юрием Ивановичем, 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 эффективного метода работы со спортсменами.



Удалова Анна Александровна



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

Выписка из ПРОТОКОЛА №3 от 21.05.2025 г.

Заседания педагогического совета МКУ ДО СШ «Олимп»

Дата проведения: 21.05.2025 г.

Присутствовало: 30 человек

Отсутствовало: 0 человек

Повестка педагогического совета:

5. Выступление тренера-преподавателя Погибельного Юрия Ивановича (проведение открытого учебно-тренировочного занятия) по тхэквондо с учебно-тренировочной группой 1 года обучения на тему: «**Совершенствование техники «Тимё бандэ доллё горо чаги» - обратный удар ногой с захлестом голени в прыжке**».

Посмотрели и обсудили открытое занятие Погибельного Ю.И. 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

Погибельный Юрий Иванович

дата проведения: 21 мая 2025 года

место проведения: «Зал Единоборств» г. Апшеронска

Тема: «Совершенствование техники «Тимё бандэ доллё горо чаги» - обратный удар ногой с захлестом голени в прыжке»

Цель: «Правильное выполнение упражнений - «Тимё бандэ доллё 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 «Тимё бандэ доллэ горо чаги»	10 мин.	Выполнение из стойки. Удар сзади стоящей ногой выполняется круговым движением. Сзади

			<p>стоящая нога подтягивается к передней и в прыжке с разворотом через спину наносится удар. Необходимо обеспечить резкий поворот таза для атаки. Во время удара следует сгибать голень атакующей ноги, чтобы забрать атакующий сегмент. После удара возвращаемся в исходную стойку.</p>
	Удар «Бандаль»	5 мин.	<p>Выполнение из стойки с выносом бедра, поворотом опорной стопы. Носок тянется.</p> <p>Удар выполняется в корпус, в нижнюю часть туловища.</p>
	Удар «Долечаги»	5 мин.	<p>Выполнение из стойки с выносом бедра, поворотом опорной стопы. Носок тянется.</p> <p>Удар выполняется в голову.</p>
	Техника ударов (теоретическая часть)	2 мин.	<p>Разъяснение техники удара, правильное его выполнение. Правильное дыхание, выкрик.</p>
	Удар «Двитчаги»	5 мин.	<p>Выполнение из стойки опора на заднюю ногу, вынос бедра вперед, затем вынос бедра назад, при этом корпус не поворачивается, нога выпрямляется. Удар выполняется стопой, носки ног тянуть на себя.</p>
	Удар «Неречаги»	5 мин	<p>Выполнение из стойки с выносом бедра, опорной стопы не поворачивается.</p>

			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.



Директор
МКУ ДО СШ «Олимп»

Р.Р. Унанов

ОТЧЕТ-АНАЛИЗ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ ПО ТХЭКВОНДО ВТФ

Тренер-преподаватель **Погибельный Юрий Иванович**

№ группы, год обучения **ТЭ-1**, возраст учащихся **11-12 лет**.

Кол-во учащихся на занятии **10 человек**.

Дата, время, место проведения занятия **21.05.2025 г., 09:00, «Зал единоборств «Олимп», г. Апшеронск, ул. Репина, 49Б**

Тема открытого занятия: **«Совершенствование техники «Тимё бандэ доллё горо чаги» - обратный удар ногой с захлестом голени в прыжке».**

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>



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:

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

Слушали и обсуждали представление методической разработки тренера-преподавателя Погибельного Юрия Ивановича на тему: «Подвижные игры, как средство развития выносливости у 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:

6. Выступление тренера-преподавателя Погибельного Юрия Ивановича на муниципальном семинаре-практикуме на тему: **«Эффективность акробатических упражнений для координационной подготовки бойцов».**

Посмотрели и обсудили мастер-класс Погибельного Ю.И. 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: «Эффективность акробатических упражнений
для координационной подготовки бойцов»
тренер-преподаватель МКУ ДО СШ «Олимп»
по восточному боевому единоборству
Погибельный Юрий Иванович

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.

Цель: показать целесообразность и эффективность применения акробатических упражнений для координационной подготовки и, как одно из средств специальной физической подготовки бойцов.

Задачи:

1. Показать комплекс акробатических упражнений, входящих в число наиболее эффективных средств специальной физической подготовки единоборцев.
2. Разобрать примерную последовательность обучения акробатическим упражнениям, приводя рекомендации, касающиеся их использования в учебно-тренировочном процессе в группах различной подготовленности.
3. Применение данной методики внедрения акробатических упражнений, как наиболее эффективное средство координационной подготовки бойцов.

Наглядные демонстрации, перекатов, кувырков, поворотов с фазой полета, переворотов без фазы полета, 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.

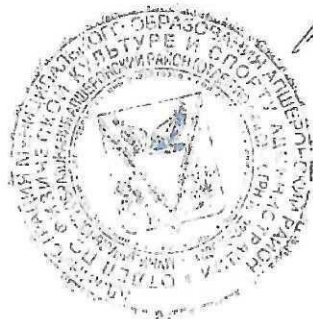
Способ подачи материала очень интересен: это и наглядность, и доступность, и возможность участия.

Благоприятное впечатление произвела атмосфера общения педагога с коллегами и спортсменами. В ходе выступления 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