



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:

9. Выступление тренера-преподавателя Торуа Андрея Петровича (проведение открытого учебно-тренировочного занятия) по Восточному боевому единоборству (Вьет во Дао) с учебно-тренировочной группой 1 года обучения на тему: «**Отработка техники удара кулаком с одной и с другой руки в голову**».

Посмотрели и обсудили открытое занятие Торуа А.П. 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

Торуа Андрей Петрович

дата проведения: 22 января 2025 года

место проведения: «Зал Единоборств» г. Апшеронска

Тема: «Отработка техники удара кулаком с одной и с другой руки в голову»

Цель: «Правильное выполнение упражнений - удар кулаком».

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 кулаком с одной и с другой руки в голову	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 - 2 номер – отработка защиты	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.

	<ul style="list-style-type: none"> - Вольно левой рукой - Вольно двумя руками - Ближний бой <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> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с т/мячом - Работа со скакалкой 		
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 **Торуа Андрей Петрович**

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

Кол-во учащихся на занятии **14 человек**.

Дата, время, место проведения занятия **22.01.2025 г., 12:00, «Зал единоборств «Олимп», г. Апшеронск, ул. Репина, 49Б**

Тема открытого занятия: **«Отработка техники удара кулаком с одной и с другой руки в голову».**

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>

	<p>метами: 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 Торуа Андреем Петровичем, 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:

6. Выступление тренера-преподавателя Торуа Андрея Петровича (проведение открытого учебно-тренировочного занятия) по тхэквондо с учебно-тренировочной группой 1 года обучения на тему: «Совершенствование техники «Бандэ доллё чаги» - обратный круговой удар».

Посмотрели и обсудили открытое занятие Торуа А.П. 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

Торуа Андрей Петрович

дата проведения: 21 мая 2025 года

место проведения: «Зал Единоборств» г. Апшеронска

Тема: «Совершенствование техники «Бандэ доллё чаги» - обратный круговой удар»

Цель: «Правильное выполнение упражнений «Бандэ доллё 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.
	«Бандэ доллё чаги»	10 мин	Выполняется, как правило, пяткой, но иногда используется и основание пальцев стопы. Техника выполнения: 1. Предварительно поднять колено бьющей

			<p>ноги так, чтобы оно было направлено в цель, как при ударе спереди.</p> <p>2. Поворачиваться на подушечках не бьющей ноги и слегка поворачивать бедро так, чтобы тело было повернуто боком к цели.</p> <p>3. Выпрямить ногу для удара, так чтобы голень двигалась по дуге, параллельной земле.</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> <p>Выполнение из стойки с выносом бедра, опорной стопы не поворачивается.</p> <p>Удар выполняется в голову пяткой, туловище</p>
	Удар «Неречаги»	5 мин	

ОТЧЕТ-АНАЛИЗ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ ПО ТХЭКВОНДО ВТФ

Тренер-преподаватель **Торуа Андрей Петрович**

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

Кол-во учащихся на занятии **12 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 «Бандэ доллё чаги» - обратный круговой удар»**.

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 тхэквондо ВТФ, 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 рекомендаций для других тренеров-преподавателей и спортсменов.

Заместитель директора
МКУ ДО 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:

5. Выступление тренера-преподавателя Торуа Андрея Петровича (проведение открытого учебно-тренировочного занятия) по Восточному боевому единоборству (Вьет во Дао) с учебно-тренировочной группой 1 года обучения на тему: «**Значение акробатических упражнений в восточном боевом единоборстве**».

Посмотрели и обсудили открытое занятие Торуа А.П. 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

Торуа Андрей Петрович

дата проведения: 03 сентября 2025 года

место проведения: «Зал Единоборств» г.Апшеронска

Тема: «Значение акробатических упражнений в восточном боевом единоборстве»

Цель: «Правильное выполнение упражнений, для развития пластики мышц спины, ног, рук».

Главная Задача:

1. Показать, что применение акробатических упражнений делают спортсмена более гибким, ловким и способствуют быстрому реагированию в быстротечной и меняющейся обстановке поединка.

2. Показать комплекс базовых акробатических упражнений.

3. Разобрать группы акробатических упражнений, которые обязательно должны применяться в тренировочном процессе единоборцев.

4. Показать, что применение данной методики внедрения акробатических упражнений, влечет за собой развитие скоростно-силовых качеств, ориентировки в пространстве, быстроту реакции, ловкости у спортсменов.

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,	5 мин	Работа мышц рук, ног. Периодичное выполнение нагрузок на мышцы ног
	Упражнение на	5 мин	Выполнение на носках, пятках.

	<p>разогревание мышц ног, рук, туловища</p> <p>Растяжка на мышцы ног, туловища</p> <p>ОРУ на реакцию «Ладожки» (3 подхода по 2 мин., периодичность ю 30 сек)</p>	<p>5 мин</p> <p>7 мин. 30 сек.</p>	<p>Пальцы рук взяты в кулак, круговые движения. Выполнение упражнений в стойки, с выносом рук</p> <p>Наклон выполняется стоя, пальцы рук тянутся к носкам ног. Упражнения сидя выполняется наклоном к каждой ноге, ноги не согнуты.</p> <p>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.</p>
Основная часть	<p>Обучение акробатическим элементам (начните с простых):</p> <p>Кувырок вперед: Оттачивание базового движения, которое является основой для более сложных элементов.</p> <p>Кувырок назад: Работа над обратным движением, развивающим координацию и контроль тела.</p> <p>Стойка на руках у стены: Развитие баланса, силы и контроля над телом.</p> <p>Переворот в сторону: Обучение движению,</p>	<p>2 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Разъяснение техники элемента. Правильное дыхание.</p> <p>Выполнение из стойки сидя</p> <p>Разъяснение техники элемента. Правильное дыхание.</p> <p>Разъяснение техники элемента. Правильное дыхание.</p> <p>Разъяснение техники элемента. Правильное дыхание.</p>

	<p>которое требует хорошей координации и силы.</p> <p>Колесо: Базовое движение, помогающее улучшить вращение и координацию.</p> <p>Совершенство в акробатических навыках: Акробатические связки: Соединение изученных элементов в последовательности, например, кувырок назад, переворот в сторону, стойка на руках.</p> <p>Специальные упражнения: Стойки на руках с переходом в мостик. Прыжки с одной ноги на две, и наоборот. Прыжки на грудь с перекатом</p>	<p>5 мин.</p> <p>5 мин</p>	<p>Разъяснение техники элемента. Правильное дыхание</p> <p>Разъяснение техники элемента. Правильное дыхание</p>
Закрепление материала	Выполнение технических элементов спортсменами по одному	10 мин.	Следить за правильным выполнением. Указание на ошибки.
Заключительная часть	Отжимание 30 раз	2 мин	Правильное сгибание локтевого сустава. Спина прямая, ноги не

	Пресс 30 раз	2 мин.	согнуты Руки возле висков, При сгибании локти достают колени
	Комплекс упражнений на расслабление и гибкость:	2 мин. 30 сек	Медленно бежать, встряхивание мышц рук и ног
	Бег	2 мин	Упражнение выполняется стоя, ноги прямые, наклон корпуса к каждой ноге, на выдохе.
	Растяжка (стоя)		
Подведение итогов	Указание на ошибки во время проведения упражнений	3 мин.	Указание на общие ошибки.



Р.Р. Унанов

ОТЧЕТ-АНАЛИЗ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ ПО ВОСТОЧНОМУ БОЕВОМУ ЕДИНОБОРСТВУ

Тренер-преподаватель **Торуа Андрей Петрович**

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

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

Дата, время, место проведения занятия **03.09.2025 г., 10:00, «Зал единоборств «Олимп», г. Апшеронск, ул. Репина, 49Б**

Тема открытого занятия: **«Значение акробатических упражнений в восточном боевом единоборстве»**.

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, многим 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 Торуа Андреем Петровичем, 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
МКУ ДО СШ «Олимп»



Удалова Анна Александровна



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:

7. Выступление тренера-преподавателя Торуа Андрея Петровича на муниципальном семинаре-практикуме на тему: «**Значение акробатических упражнений в восточном боевом единоборстве**».

Посмотрели и обсудили мастер-класс Торуа А.П. 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: «Значение акробатических упражнений
в восточном боевом единоборстве»
тренер-преподаватель МКУ ДО СШ «Олимп»
по восточному боевому единоборству
Торуа Андрей Петрович

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 широту использования доступных и эмоциональных акробатических упражнений на занятиях с детьми, подростками и взрослыми по восточному боевому единоборству.

Задачи:

1. Показать, что применение акробатических упражнений делают спортсмена более гибким, ловким и способствуют быстрому реагированию в быстротечной и меняющейся обстановке поединка.
2. Показать комплекс базовых акробатических упражнений.
3. Разобрать группы акробатических упражнений, которые обязательно должны применяться в тренировочном процессе единоборцев.
4. Показать, что применение данной методики внедрения акробатических упражнений, влечет за собой развитие скоростно-силовых качеств, ориентировки в пространстве, быстроту реакции, ловкости у спортсменов.

Наглядно демонстрировались: перекаты, кувырки, повороты с фазой полета, перевороты без фазы полета.

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.

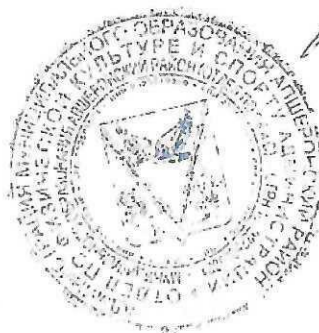
Благоприятное впечатление произвела атмосфера общения педагога с коллегами и спортсменами. В ходе выступления организовал работу таким

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