

Отчет
о выступлении на муниципальном семинаре-практикуме
на тему: «ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В РАЗВИТИИ
РАВНОВЕСИЯ У СТРЕЛКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА»

тренер-преподаватель МКУ ДО СШ «Олимп»

по спорту лиц с поражением ОДА

Удалова Анна Александровна

Зал единоборств «Олимп»

г. Апшеронск, ул. Репина, 49Б

29.05.2026 г.

На семинаре-практикуме присутствовали: тренеры, тренеры-преподаватели, инструкторы по спорту муниципального образования Апшеронский район в количестве 19 человек.

С самых первых минут Анна Александровна сумела заинтересовать коллег темой, мотивировала их на продуктивную деятельность и применения инновационного подходы в специальной подготовке и возможностей спортсменов, для достижения их максимального результата

Цель: разработка методики развития равновесия у стрелков-винтовочников с разной степенью нарушения слуха для практического повышения результатов стрельбы.

Задачи:

1. Анализ литературы по данному вопросу.
2. Разработать методику дифференцированного подхода в развитии равновесия у стрелков-винтовочников с различной степенью нарушения слуха, опираясь на результаты исследования Губаревой Н.В.
3. Оценить влияние методики дифференцированного подхода на обучающихся 1 и 2 спортивного разряда по стрелковому спорту.
4. Применение данной методики и внедрение ее в специальную подготовку, как наиболее эффективное средство для развития равновесия у стрелков-винтовочников с различной степенью нарушения слуха.

Анна Александровна доказала, что методика дифференцированного подхода: направленность воздействия на отстающие координационные способности; **слабослышащие** – метод расчлененного упражнения, использование слухового, зрительного и проприоцептивного анализаторов, большее количество повторений с медленным темпом; **неслышащие** – метод целостного упражнения, использование зрительного и проприоцептивного анализаторов, меньшее количество повторений, темп средний, является эффективной.

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

Отчет
о выступлении на муниципальном семинаре-практикуме
на тему: «СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ
РАВНОВЕСИЯ У СТРЕЛКОВ РАЗНОГО УРОВНЯ»
тренер-преподаватель МКУ ДО СШ «Олимп»
по спорту лиц с поражением ОДА
Удалова Анна Александровна

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

04.09.2026 г.

На семинаре-практикуме присутствовали: тренеры, тренеры-преподаватели, инструкторы по спорту муниципального образования Апшеронский район в количестве 17 человек.

С самых первых минут Анна Александровна сумела заинтересовать коллег темой, мотивировала их на продуктивную деятельность и применения инновационного подходы в специальной подготовке и возможностей спортсменов, для достижения их максимального результата

Цель: сравнительный анализ динамики развития равновесия у стрелков разного уровня.

Задачи:

1. Оценить состояние координации у стрелков-пулевиков 1 и 2 спортивных разрядов, применяя комплекс упражнений на развитие координационных способностей, тест Яроцкого, пробу Ромберга и стрелковый тренажер СКАТТ.
2. Анализ литературы по данному вопросу;
3. Оценка уровня координации с помощью стрелкового тренажера СКАТТ, теста Яроцкого и пробы Ромберга.

Анна Александровна наглядно демонстрировала, как с помощью стрелкового тренажера СКАТТ стрелок и тренер-преподаватель могут сделать выводы о технике выполнения одиночного выстрела, устойчивости системы «стрелок - оружие» и на основе этих выводов совершенствовать технические элементы стрельбы.

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



**АКАДЕМИЯ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
МАСТЕРСТВА**

Сертификат

удостоверяет, что

Удалова Анна Александровна

тренер-преподаватель
МКУ ДО СШ "Олимп"

Краснодарский край, г. Апшеронск

является членом жюри

Всероссийского конкурса педагогического мастерства

«Лучшая методическая разработка»

В рамках выполнения обязанностей члена жюри
проведена экспертиза конкурсных материалов общим объемом
16 академических часов

Даты проведения конкурса:

01.04.2026 - 30.04.2026

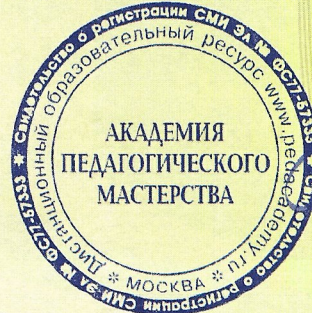
Организатор конкурса: Академия педагогического мастерства, www.pedacademy.ru

Регистрация в Национальном центре ISSN Российской Федерации

ISSN: 2949-3129, УДК 371.321.1, ББК 74.202.4, Авт. знак П24

свидетельство о регистрации СМИ Эл №ФС77-57333 от 17.03.2014

Руководитель
Марков Е.Ф.



Серия АЕ № 2058
от 27.05.2026



**АКАДЕМИЯ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
МАСТЕРСТВА**

Сертификат эксперта

удостоверяет, что

Удалова Анна Александровна

тренер-преподаватель
МКУ ДО СШ "Олимп"

Краснодарский край, г. Апшеронск

является экспертом

Академии педагогического мастерства

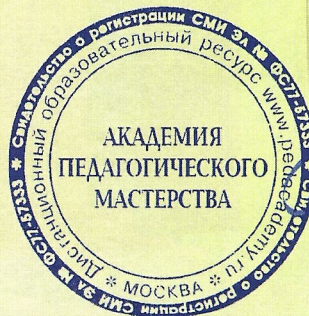
Принял(а) активное участие в работе экспертного совета
осуществляя профессиональную экспертизу материалов
и способствуя популяризации передового педагогического опыта

Объем работы по экспертизе составил:

16 академических часов

Академия педагогического мастерства, www.pedacademy.ru
Регистрация в Национальном центре ISSN Российской Федерации
ISSN: 2949-3129, УДК 371.321.1, ББК 74.202.4, Авт. знак П24
свидетельство о регистрации СМИ Эл №ФС77-57333 от 17.03.2014

Руководитель
Марков Е.Ф.



Серия ВК № 2069
от 28.05.2026



**АКАДЕМИЯ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
МАСТЕРСТВА**

Сертификат

удостоверяет, что

Удалова Анна Александровна

Тренер-преподаватель
МКУ ДО СШ "Олимп"
город Апшеронск

является членом жюри

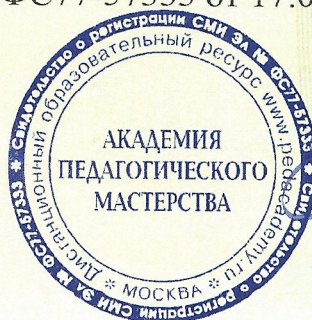
**Всероссийского конкурса педагогического мастерства
«Лучшая методическая разработка»**

В рамках выполнения обязанностей члена жюри
проведена экспертиза конкурсных материалов общим объемом
16 академических часов

Даты проведения конкурса:
01.08.2026 - 31.08.2026

Организатор конкурса: Академия педагогического мастерства, www.pedacademy.ru
Регистрация в Национальном центре ISSN Российской Федерации
ISSN: 2949-3129, УДК 371.321.1, ББК 74.202.4, Авт. знак П24
свидетельство о регистрации СМИ Эл №ФС77-57333 от 17.03.2014

Руководитель
Марков Е.Ф.



Серия АЕ № 3096
от 04.09.2026



А. Удалова

УТВЕРЖДАЮ



Директор
МКУ ДО СШ «Олимп»

Р.Р. Унанов

29 декабря 2025 г.

План работы педагогического совета МКУ ДО СШ «Олимп» на 2026 год

Сроки про- ведения	Тематика педсоветов	Ответственные
Январь	Обсуждение комплектования учебно-тренировочных групп на 2026 год. Обсуждение приема нормативов обучающихся в 2026 году Обсуждение порядка ведения и заполнения тренерами-преподавателями журналов в АИС «Мой спорт». Повторное ознакомление тренеров-преподавателей с процедурой выезда на спортивные мероприятия и физкультурные мероприятия. Просмотр и обсуждение открытых занятий тренеров-преподавателей в рамках транслирования опыта практических результатов профессиональной деятельности	Директор, Заместитель директора
Апрель	Обсуждение процедуры прохождения УМО обучающимися в 2026 г. Обсуждение доведения до тренеров-преподавателей и, следовательно, до обучающихся правила техники безопасности в зале единоборств «Олимп». Обсуждение выездов на спортивные мероприятия и порядок финансирования на 2026 год Повторное обсуждение порядка ведения и заполнения тренерами-преподавателями журналов в АИС «Мой спорт». Итоги самообследования за 2025 год.	Директор, Заместитель директора

	Просмотр и обсуждение открытых занятий тренеров-преподавателей в рамках транслирования опыта практических результатов профессиональной деятельности	
Май	Обсуждение методических рекомендаций по вопросам межведомственного взаимодействия при организации деятельности по профилактике суицидов и опасного поведения несовершеннолетних. Ознакомление тренеров-преподавателей со статистикой чрезвычайных происшествий за 2025 год с участием несовершеннолетних и имеющейся судебной практикой в Краснодарском крае о привлечении родителей несовершеннолетних к уголовной ответственности по ст. 151.2 УК РФ Просмотр и обсуждение открытых занятий тренеров-преподавателей в рамках транслирования опыта практических результатов профессиональной деятельности. Порядок проведения аттестации педагогических работников на повышение категории	Директор, Заместитель директора
Сентябрь	Обсуждение комплектования учебно-тренировочных групп на 2027 год. Ознакомление тренеров-преподавателей о порядке проведения тарификации на 2027 год. Обсуждение графика приема нормативов обучающихся в 2026 году. Движение обучающихся на отделениях по видам спорта. Просмотр и обсуждение открытых занятий тренеров-преподавателей в рамках транслирования опыта практических результатов профессиональной деятельности. Порядок проведения аттестации тренеров-преподавателей и	Директор, Заместитель директора

	инструкторов-методистов на соответствие занимаемой должности.	
Декабрь	1. Итоги внутришкольного контроля. 2. Анализ выступления обучающихся в соревнованиях за 2026 год, обсуждение отчета 5-ФК. 3. Присвоение массовых и спортивных разрядов обучающимся за 2025 год 4. Комплектование учебно-тренировочных групп на 2027 год. Распределение учебной нагрузки, режим работы школы, расписание занятий, мест занятий. Утверждение плана работы школы на 2027 год. Утверждение графика приема нормативов обучающихся в 2027 году Утверждение локальных актов, документации школы по осуществлению учебно-тренировочного процесса. 5. Безопасность учебного заведения. Инструктаж по пожарной безопасности, антитеррористической безопасности и технике безопасности в учебном процессе. 6. Просмотр и обсуждение открытых занятий тренеров-преподавателей в рамках транслирования опыта практических результатов профессиональной деятельности	Директор, Заместитель директора



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

Выписка из ПРОТОКОЛА №2 от 01.04.2026 г.

Заседания педагогического совета МКУ ДО СШ «Олимп»

Дата проведения: 01.04.2026 г.

Присутствовало: 25 человек

Повестка педагогического совета:

5. Анализ проведения 31.03.2026 г. открытого учебно-тренировочного занятия тренера-преподавателя Удаловой Анны Александровны по спорту лиц с поражением ОДА с группой этапа начальной подготовки 1 года обучения на тему: «Совершенствование техники «Горо чаги» - удар ногой с захлестом голени».

Заслушали и обсудили открытое занятие Удаловой А.А. в рамках транслирования опыта практических результатов профессиональной деятельности тренера-преподавателя.

Зам. председателя педагогического совета

Секретарь

 А.М. Скрицкая

 Е.О. Гунько



ПЛАН – КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ

Группы начальной подготовки 1 года обучения

Тренер-преподаватель по спорту лиц с поражением ОДА

(дисциплина Тхеквондо ВТФ – ПОДА)

МКУ ДО СШ «Олимп» Апшеронского района Краснодарского края

Удалова Анна Александровна

Дата проведения: 31 марта 2026 года

Место проведения: «Зал Единоборств» г. Апшеронска

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

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



Задачи:

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. Воспитание личных качеств (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 2 мин	Построение, приветствие, сообщение задач занятия	2 мин	Приветствие выполняется четко, по команде
Блок координационной направленности 11 мин	Разминка: Бег, ускорение,	2 мин	Работа мышц рук, ног. Периодичное выполнение нагрузок на мышцы ног
	Упражнение на разогревание мышц ног, рук, туловища	2 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.
Основная часть 17 мин	ОРУ на реакцию «Ладожки» (2 подхода по 2 мин., периодичностью 30 сек)	5 мин	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.
	Техника ударов (теоретическая часть)	2 мин	Разъяснение техники удара, правильное его выполнение. Правильное дыхание, выкрик.
	Удар «Горо чаги»	3 мин	«Горо чаги» в тхэквондо — хлесткий круговой удар сбоку. Техника выполнения:

			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»	3 мин	Выполнение из стойки с выносом бедра, поворотом опорной стопы. Носок тянется. Удар выполняется в корпус, в нижнюю часть туловища.
	Удар «Долечаги»	3 мин	Выполнение из стойки с выносом бедра, поворотом опорной стопы. Носок тянется. Удар выполняется в голову.
	Удар «Двитчаги»	3 мин	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.
	Удар «Неречаги»	3 мин	Выполнение из стойки с выносом бедра, опорной стопы не поворачивается.

			Удар выполняется в голову пяткой, туловище наклоняется в противоположенную сторону.
Закрепление материала 5 мин	Удары выполняются ногами по лапам	5 мин	Следить за правильным выполнением. Указание на ошибки.
Заключительная часть 8 мин	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	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 2 мин	Указание на ошибки во время проведения упражнений	2 мин	Указание на общие ошибки.



Директор
МКУ ДО СШ «Олимп»

Р.Р. Унанов

ОТЧЕТ-АНАЛИЗ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ ПО СПОРТУ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА (дисциплина тхэквондо)

Тренер-преподаватель Удалова Анна Александровна

№ группы, год обучения НП-1

Кол-во учащихся на занятии 5 человек.

Дата, время, место проведения занятия 31.03.2026 г., 14:00, «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.

Структурные элементы анализа	Результаты наблюдения
1. Организационная часть. Привлечение внимания обучающихся, настрой на работу, предварительные указания по плану учебно-тренировочного занятия (цели, задачи), журнал. Наличие плана занятия.	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.
2. Психолого-педагогический аспект. Найден ли контакт с обучающимися, соответствует ли форма проведения учебно-тренировочного занятия возрастным особенностям, общая атмосфера на занятии, педагогический такт.	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.
3. Способы контроля знаний. Используемые методики и приёмы позволяют в полной мере определить качество усвоения программного материала, показать творческий рост обучающихся, формы поощрения.	Для привлечения интереса и познавательной активности обучающихся тренер-преподаватель эффективно использует комплексную форму проведения занятия. Его работа 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-

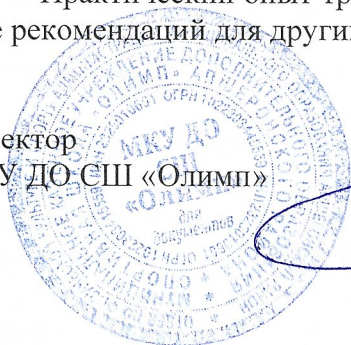
	ты с обучающимися, навыки обращения с мячами. В качестве стимулирования обучающихся тренер-преподаватель использует поощрения в следующих словах: «молодец», «отлично», «это то, что нужно», «у вас все получается», «я рада за вас».
4. Результативность. Какие знания, умения, навыки были продемонстрированы,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

Общие выводы и рекомендации:

Открытое занятие по спорту лиц с поражением ОДА, проведенное тренером-преподавателем Удаловой Анной Александровной, соответствует содержанию программы. Материал учебно-тренировочного занятия раскрывает широкое и эффективное применение теории в практике. Учитываются основные дидактические принципы: доступность, систематичность, последовательность. Психологическая атмосфера на занятии положительная. 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.

Директор
МКУ ДО СШ «Олимп»



Унанов Размик Робертович



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

Выписка из ПРОТОКОЛА №3 от 18.05.2026 г.

Заседания педагогического совета МКУ ДО СШ «Олимп»

Дата проведения: 18.05.2026 г.

Присутствовало: 23 человека.

Повестка педагогического совета:

4. Анализ проведения 15.05.2026 г. открытого учебно-тренировочного занятия тренера-преподавателя Удаловой Анны Александровны по спорту лиц с поражением ОДА с группой этапа начальной подготовки 1 года обучения на тему: «Совершенствование техники «Бандэ доллэ чаги» - обратный круговой удар».

Заслушали и обсудили открытое занятие Удаловой А.А. в рамках транслирования опыта практических результатов профессиональной деятельности тренера-преподавателя.

Зам. председателя педагогического совета

Секретарь

А.М. Скрицкая

Е.О. Гунько



ПЛАН – КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ

Группы начальной подготовки 1 года обучения

Тренер-преподаватель по спорту лиц с поражением ОДА

(дисциплина Тхеквондо ВТФ – ПОДА)

МКУ ДО СШ «Олимп» Апшеронского района Краснодарского края

Удалова Анна Александровна

Дата проведения: 15 мая 2026 года

Место проведения: «Зал Единоборств» г. Апшеронска

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

Цель: «Правильное выполнение упражнений «Бандэ доллэ чаги».



Задачи:

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. Воспитание личностных качеств (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 2 мин	Построение, приветствие, сообщение задач занятия	2 мин	Приветствие выполняется четко, по команде
Блок координационной направленности 11 мин	Разминка: Бег, ускорение	2 мин	Работа мышц рук, ног. Периодичное выполнение нагрузок на мышцы ног
	Упражнение на разогревание мышц ног, рук, туловища	2 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.
Основная часть 17 мин	ОРУ на реакцию «Ладожки» (3 подхода по 2 мин., периодически 30 сек)	5 мин	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.
	Техника ударов (теоретическая часть)	2 мин	Разъяснение техники удара, правильное его выполнение. Правильное дыхание, выкрик.
	«Бандэ доллэ чаги»	5 мин	Выполняется, как правило, пяткой, но иногда используется и основание пальцев стопы. Техника выполнения:

			1. Предварительно поднять колено бьющей ноги так, чтобы оно было направлено в цель, как при ударе спереди. 2. Поворачиваться на подушечках не бьющей ноги и слегка поворачивать бедро так, чтобы тело было повернуто боком к цели. 3. Выпрямить ногу для удара, так чтобы голень двигалась по дуге, параллельной земле. Отработка по разделением. 1) вынос колена, 2) разгибание ноги и фиксация в момент удара, 3) сгибание бьющей ноги, 4) возвращение в исходное положение. Движения выполняются медленно и напряжённо, контролируя каждое движение. Выполнение элементов с опорой о стену. (Это поможет почувствовать баланс и правильно поставить опорную ногу). Лежа на спине, поднятие прямой бьющей ноги и, акцентируя движение вниз, имитируйте удар, словно опуская стопу на цель. (Это помогает почувствовать траекторию и работу корпуса). Махи ногой с сопротивлением. С использованием резины и веса собственного тела, постепенно наращивая силу и контроль при махе в сторону.
	Подводящие упражнения:	2 мин.	
	Работа у опоры	2 мин	
	Имитация удара лёжа	2 мин	
		2 мин.	

		2 мин	Отработка на «ракетах». Удары через препятствие (выставленную ракетку, палку), учит сохранять контроль и точность при движении.
Закрепление материала 5 мин	Удары выполняются ногами по лапам	5 мин	Следить за правильным выполнением. Указание на ошибки.
Заклучительная часть 8 мин	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	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 2 мин	Указание на ошибки во время проведения упражнений	2 мин	Указание на общие ошибки.



Директор
МКУ ДО СЦ «Олимп»

Р.Р. Унанов

**ОТЧЕТ-АНАЛИЗ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ
ПО СПОРТУ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА
(дисциплина тхэквондо)**

Тренер-преподаватель Удалова Анна Александровна

№ группы, год обучения НП-1

Кол-во учащихся на занятии 4 человека.

Дата, время, место проведения занятия 15.05.2026 г., 10:00, «Зал единоборств «Олимп», г. Апшеронск, ул. Репина, 49Б

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

Форма проведения занятия: групповая, фронтальная, комплексная.

<i>Структурные элементы анализа</i>	<i>Результаты наблюдения</i>
1. Организационная часть. Привлечение внимания обучающихся, настрой на работу, предварительные указания по плану учебно-тренировочного занятия (цели, задачи), журнал. Наличие плана занятия.	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.
2. Психолого-педагогический аспект. Найден ли контакт с обучающимися, соответствует ли форма проведения учебно-тренировочного занятия возрастным особенностям, общая атмосфера на занятии, педагогический такт.	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.
3. Способы контроля знаний. Используемые методики и приёмы позволяют в полной мере определить качество усвоения программного материала, показать творческий рост обучающихся, формы поощрения.	Для привлечения интереса и познавательной активности обучающихся тренер-преподаватель эффективно использует комплексную форму проведения занятия. Его работа 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 умение работы с обучающимися, навыки обращения с мячами. 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».
4. Результативность. Какие знания, умения, навыки были продемонстрированы, сколько обучающихся справилось, сколько – нет, формы фиксации результатов педагогом. Уровень выполнения практической работы.	Обучающиеся в основном все справились с поставленными задачами. Они активны, делают упражнения «с огоньком», работоспособность на занятии хорошая. Важным шагом в определении результативности спортивного роста обучающихся являются достижение результатов, оттачивание спортивного мастерства и техники выполнения упражнения.
5. Рациональность использования теоретического изложения материала, наглядных пособий, дидактического материала, технических средств обучения	Дидактический материал, технические средства обучения использовались на занятии рационально. Музыкальное сопровождение выполняемых упражнений было оправданным.
6. Нормирование учебно-тренировочного времени. Правильно ли распределено время.	Учебно-тренировочное время использовано тренером-преподавателем эффективно. Структура занятия продумана. На каждый этап отведено положенное количество времени.
7. Подведение итогов занятия. Задание на дом.	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.

Общие выводы и рекомендации:

Открытое занятие по спорту лиц с поражением ОДА, проведенное тренером-преподавателем Удаловой Анной Александровной, 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. Психологическая атмосфера на занятии положительная. 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.

Директор
МКУ ДО СШ «Олимп»



Унанов Размик Робертович



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

Выписка из ПРОТОКОЛА №4 от 25.06.2026 г.

Заседания педагогического совета МКУ ДО СШ «Олимп»

Дата проведения: 25.06.2026 г.

Присутствовало: 24 человека.

Повестка педагогического совета:

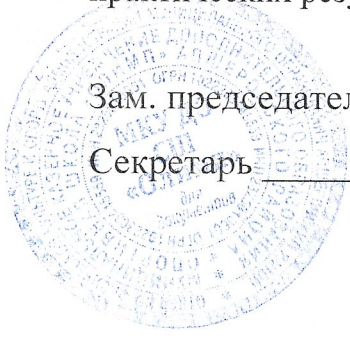
6. Представление методической разработки отделения спорта лиц с поражением ОДА (дисциплина пулевая стрельба)

Слушали и обсуждали представление методической разработки тренера-преподавателя Удаловой Анны Александровны на тему: «Дифференцированный подход в развитии равновесия у стрелков с нарушением слуха» в рамках транслирования опыта практических результатов профессиональной деятельности тренера-преподавателя.

Зам. председателя педагогического совета

Секретарь  А.М. Скрицкая

 Е.О. Гунько



АНАЛИЗ публичного выступления

Дата выступления: 25.06.2026 г.

Фамилия, имя, отчество докладчика: Удалова Анна Александровна

Тема методической разработки: «Дифференцированный подход в развитии равновесия у стрелков с нарушением слуха».

Цель: выступление на педсовете в рамках транслирования опыта практических результатов профессиональной деятельности тренера-преподавателя.

Критерии оценки выступления:

№ п/п	Содержание критерия	Анализ критерия
Актуальность проблемы, заявленной в теме		
	Удачно ли выбрана сама тема	Тема актуальна, интересна слушателям, данная методика поможет эффективно развить равновесие у стрелков-винтовочников с разной степенью нарушения слуха для практического повышения результатов стрельбы
Содержание речи		
	Достоверность информации	Информация достоверна, точно отражены результаты исследования, проведена сравнительная оценка
	Подбор информации	Материал хорошо изучен и представлен в хорошо структурированном виде. Отбор материала, последовательность изложения демонстрируют глубокое понимание материала
	Практическая значимость	Имеется возможность прямого практического применения. Есть возможность применения результатов исследования на практике
Организация и презентация речи		
	Организация речи	Основные положения были ясными, изложены в виде содержательных законченных высказываний. Переходы от одного пункта к другому были плавными и логичными, а заключение связало воедино всю речь.
	Презентация речи	Аудитории было понятно изложение информации, оно было ярким, запоминающимся. Оратор говорил с энтузиазмом
	Были ли средства наглядности связаны с основными вопросами выступления	Соблюдался порядок и структурированность использования средств наглядности
	Достижения автора	Оратор сразу установил контакт со слушателями, выступление привлекло их внимание, были сделаны необходимые выкладки

Выводы и рекомендации:

Выступление, проведенное тренером-преподавателем Удаловой Анной Александровной, соответствует направленности. Материал раскрывает широкое и эффективное применение теории в практике, ценен современными образовательными технологиями, умело используемыми педагогом. Учитываются основные дидактические принципы: доступность, систематичность, последовательность. Цели и задачи исследования достигнуты. Выступление ценно своей практической составляющей.

Результаты проведенного исследования тренера-преподавателя могут быть рекомендованы для применения в качестве рекомендаций для других тренеров-преподавателей.

Директор
МКУ ДО СШ «Олимп»

Ознакомлена:

Унанов Размик Робертович

Удалова Анна Александровна



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

Выписка из ПРОТОКОЛА №5 от 04.09.2026 г.

Заседания педагогического совета МКУ ДО СШ «Олимп»

Дата проведения: 04.09.2026 г.

Присутствовало: 25 человека.

Повестка педагогического совета:

7. Выступление с докладом отделения спорта лиц с поражением ОДА (дисциплина пулевая стрельба)

Слушали и обсуждали выступление с докладом тренера-преподавателя Удаловой Анны Александровны на тему: «Анализ методики дифференцированного подхода в процессе коррекции и развития координационных способностей школьников с различной степенью нарушения слуха» в рамках транслирования опыта практических результатов профессиональной деятельности тренера-преподавателя.

Зам. председателя педагогического совета

Секретарь

А.М. Скрицкая

Е.О. Гунько

АНАЛИЗ публичного выступления

Дата выступления: 04.09.2026 г.

Фамилия, имя, отчество докладчика: Удалова Анна Александровна

Тема: «Анализ методики дифференцированного подхода в процессе коррекции и развития координационных способностей школьников с различной степенью нарушения слуха»

Цель: выступление на педсовете в рамках транслирования опыта результатов профессиональной деятельности тренера-преподавателя.

Критерии оценки выступления:

№ п/п	Содержание критерия	Анализ критерия
Актуальность проблемы, заявленной в теме		
	Удачно ли выбрана сама тема	Тема актуальна, интересна слушателям, так как почти во всех видах спорта существует постоянная необходимость развития координационных способностей
Содержание речи		
	Достоверность информации	Информация достоверна, точно отражены результаты исследования, проведена сравнительная оценка
	Подбор информации	Материал хорошо изучен и представлен в хорошо структурированном виде. Отбор материала, последовательность изложения демонстрируют глубокое понимание материала
	Практическая значимость	Имеется возможность прямого практического применения. Есть возможность применения результатов исследования на практике
Организация и презентация речи		
	Организация речи	Основные положения были ясными, изложены в виде содержательных законченных высказываний. Переходы от одного пункта к другому были плавными и логичными, а заключение связало воедино всю речь.
	Презентация речи	Аудитории было понятно изложение информации, оно было ярким, запоминающимся. Оратор говорил с энтузиазмом
	Были ли средства наглядности связаны с основными вопросами выступления	Соблюдался порядок и структурированность использования средств наглядности
	Достижения автора	Оратор сразу установил контакт со слушателями, выступление привлекло их внимание, были сделаны необходимые выкладки

Выводы и рекомендации:

Выступление, проведенное тренером-преподавателем Удаловой Анной Александровной, соответствует направленности. Выбор методов и методических приемов основывался не только на анализе научно-методической литературы, но и на педагогических наблюдениях. Материал раскрывает широкое и эффективное применение теории в практике, что позволяет наиболее эффективно исправить двигательные нарушения данной категории детей, а также оптимизировать процесс физического воспитания на уроках физической культуры в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях. Учитываются основные дидактические принципы: доступность, систематичность, последовательность. Цели и задачи исследования достигнуты. Выступление ценно своей практической составляющей.

Результаты проведенного исследования тренера-преподавателя могут быть рекомендованы для применения в качестве рекомендаций для других тренеров-преподавателей.

Директор
МКУ ДО СШ «Олимп»

Ознакомлена:

Унанов Размик Робертович

Удалова Анна Александровна



ПОЛОЖЕНИЕ о проведении Рождественского дня самбо, в рамках «Декады спорта и здоровья»

1. Цели и задачи

Основная цель спортивного мероприятия – привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- формирование здорового образа жизни, физической и нравственной закалки;
- профилактика наркомании, табакокурения и алкоголизма среди несовершеннолетних;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания детей;
- повышение спортивного мастерства;
- популяризация дзюдо.

2. Сроки и место проведения

Соревнования проводятся **10 января 2026 года**, по адресу: г. Апшеронск, ул. Репина 49Б, зал единоборств «Олимп».

Мандатная комиссия и взвешивание участников с 9:30.

Начало соревнований в 10:00.

3. Руководство проведением соревнования

Общее руководство организацией и проведением соревнования осуществляет **МКУ ДО СШ «Олимп»**. Непосредственное проведение соревнования возлагается на главную судейскую коллегию.

Главный судья – Чураков Ю.Р., главный секретарь – Удалова А.А.

4. Участники соревнования

К участию в соревновании допускаются спортсмены **МКУ ДО СШ «Олимп»**, имеющие врачебный допуск и экипированные в соответствии с правилами соревнований по самбо.

СВЕРЖДАЮ



Р.Р. Унанов

2025 г.

ПОЛОЖЕНИЕ **о проведении соревнований среди инвалидов с ПОДА** **в рамках «Декады спорта и здоровья»**

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Основная цель физкультурно-оздоровительного мероприятия – популяризация физической культуры и спорта среди людей с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи:

адаптация инвалидов в обществе;

расширение физкультурно-оздоровительной формы работы с людьми с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

2. СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования проводятся **11 января 2026 года**, по адресу г. Апшеронск, ул. Репина 49Б, зал единоборств «Олимп».

Начало мероприятия в **11:00 час.**, регистрация участников с 10:30 час.

3. ОРГАНИЗАТОРЫ

Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляет МКУ ДО СШ «Олимп».

Главный судья – Удалова А.А., главный секретарь – Скрицкая А.М., судьи - Мельникова Д.В., Еремеева С.В.

4. УЧАСТНИКИ

К участию в мероприятии допускаются инвалиды (дети и взрослые) с поражением опорно-двигательного аппарата, не имеющие противопоказаний к спортивным соревнованиям.

Участники допускаются только в спортивной форме и спортивной сменной обуви.

5. ПРОГРАММА

1. Разминка.
2. Дартс.
3. Бочча.

СОГЛАСОВАНО

Председатель районной
организации Всероссийского
общества инвалидов



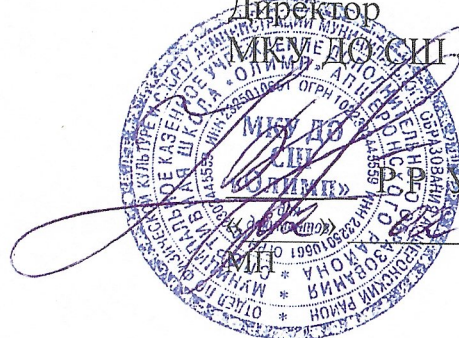
В.М. Прокопчук

« 02 » 02 2026 г.

МП.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МКУ ДО СШ «Олимп»



Унанов

2026 г.

ПОЛОЖЕНИЕ о проведении Спартакиады среди членов районной организации Всероссийского общества инвалидов, посвященной Дню защитника Отечества

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Спартакиада среди членов районной организации Всероссийского общества инвалидов, в рамках проведения декады инвалидов (далее - Спартакиада) проводится с целью популяризации физической культуры и спорта среди людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Задачи:

- адаптация инвалидов в обществе;
- расширение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых форм работы с людьми с ОВЗ и инвалидов;
- популяризация комплекса ГТО среди детей с ОВЗ и инвалидов.

2. СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Спартакиада проводится 18 февраля 2026 года в г. Апшеронске по адресу: г. Апшеронск, ул. Репина, д.49 Б.

Начало соревнований в 12.00 часов.

3. ОРГАНИЗАТОРЫ СОРЕВНОВАНИЙ

Общее руководство подготовкой и проведением турнира осуществляет МКУ ДО СШ «Олимп», СК «Искра».

Непосредственное проведение турнира возлагается на главную судейскую коллегию. Главный судья соревнований – Удалова А.А. тренер-преподаватель по спорту лиц с поражением ОДА МКУ ДО СШ «Олимп», гл. секретарь – Скрицкая А.М., судьи: Мельникова Д.В., Еремеева С.В., Горниченко А.А.

4. УЧАСТНИКИ

Спартакиада проводится среди мужчин и женщин.

К участию в Спартакиаде допускаются все желающие, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

СОГЛАСОВАНО

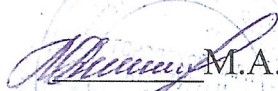
Директор
МАУ ГПК и о «Юность»

СОГЛАСОВАНО

Директор МКУ ДО
СШ «Олимп»

УТВЕРЖДАЮ

Начальник отдела по
физической культуре и спорту
администрации МО
Апшеронский район


М.А. Дубасова
2026 г.
МП


Р.Р. Унанов
2026 г.
МП


В.М. Садчиков
2026 г.
МП

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Всекубанской эстафеты «Спортсмены Кубани –
в ознаменование Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов»

в рамках акции «Спорт против наркотиков»

1. Общие положения

Цель проведения Всекубанской эстафеты «Спортсмены Кубани – в ознаменование Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов» (далее – Эстафета) - демонстрация исключительного уважения к солдатам Великой Отечественной войны, отдавшим свою жизнь за свободу и независимость от фашистского порабощения.

Основная задача Эстафеты является патриотическое воспитание детей и молодежи, пропаганда физической культуры и спорта, профилактика наркомании и безнадзорности, курения и алкоголизма среди молодежи.

2. Организаторы Эстафеты

Общее руководство подготовкой и проведением Эстафеты возлагается на отдел по ФК и С, непосредственное проведение Эстафеты возлагается на МКУ ДО СШ «Олимп» и главную судейскую коллегию.

Главный судья: Руди Л.С., гл. секретарь – Удалова А.А., судьи: Буюклян Д.В., Шинкарева А.В., Васильев В.В., Скрицкая С.В..

3. Сроки и место проведения

Эстафета проводится 22 мая 2026 года в г. Апшеронске, ул.Зорге, 21, МАУ ГПК и о «Юность».

Работа мандатной комиссии с 9.30. час.

Начало мероприятия в 10.00 час.

4. Программа мероприятия, участники

В Эстафете принимают участие спортсмены физкультурных и спортивных организаций Апшеронского района.

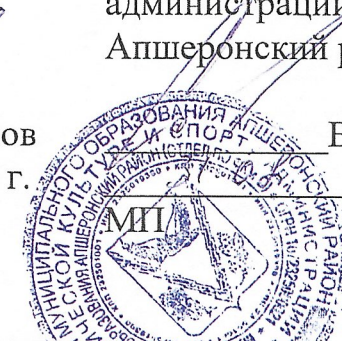
СОГЛАСОВАНО
Директор МКУ ДО СШ
«Авангард»

СОГЛАСОВАНО
Директор МКУ ДО СШ
«Олимп»

УТВЕРЖДАЮ
Начальник отдела по
физической культуре и спорту
администрации МО
Апшеронский район



А.С. Лазаренко
2026 г.
МИ



Р.Р. Унанов
2026 г.
МИ

В.М. Садчиков
2026 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Всероссийского дня бега «Кросс Наций»,
приуроченного к Году единства народов России!

1. Общие положения

Всероссийский день бега «Кросс нации», приуроченный к Году единства народов России (далее - мероприятие) проводится в целях популяризации занятий физической культурой и спортом, пропаганды здорового образа жизни.

Задачами мероприятия являются:

пропаганда бега среди жителей и гостей Апшеронского района

повышение спортивного мастерства участников мероприятия;

вовлечение в регулярные занятия физической культурой жителей и гостей Апшеронского района.

2. Организаторы мероприятия

Общее руководство подготовкой и проведением мероприятия возлагается на отдел по физической культуре и спорту администрации МО Апшеронский район, непосредственное проведение Эстафеты возлагается на МКУ ДО СШ «Олимп» и главную судейскую коллегию.

Главный судья: Руди Л.С., гл. секретарь – Удалова А.А., судьи: Шинкарева А.В., Васильев В.В., Скрицкая С.В., Садчиков В.М.

3. Сроки и место проведения

Мероприятие проводится 26 сентября 2026 года

Место проведения: г. Апшеронске, ул.Зорге, 21, МАУ ГПК и о «Юность».

Начало мероприятия в 10.00 час.

Начало регистрации участников с 9.30. час.

4. Требования к участникам и условия допуска

Мероприятие проводится согласно соревнований по легкой атлетике.

В мероприятии принимают участие все желающие Апшеронского района, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и зарегистрированные в ин-