Ахиджак Луиза Аскеровна
Digitally signed by Ахиджак Луиза Аскеровна
Date: 2025.05.26 19:01:17 +03'00'

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования муниципального образования город Краснодар спортивная школа № 4

350063, г. Краснодар, ул. Рашпилевская, 13, тел/факс 8-861-268-44-96, e-mail: dussh4@mail.ru
ИНН 2309062253 ОГРН 1022301439181

ВЫПИСКА ИЗ ПРОТОКОЛА №1
заседания методического объединения

от «11» сентября 2024 года

Председатель: М.В. Анастасова
Секретарь: С.Ю. Ешугова
Место заседания – ул. Береговая, 9
Время заседания – 11:00-13:00
Общее количество: 10 человек.
Присутствовали: 10 человек.

ПОВЕСТКА ДНЯ:

4. Выступление тренера-преподавателя Набиева Равиля Камидиновича по теме: «Развитие физических качеств на тренировках по дзюдо».

По 4-му вопросу слушали тренера-преподавателя Набиева Равиля Камидиновича на тему: «Развитие физических качеств на тренировках по дзюдо». Развитие физических качеств на тренировках по дзюдо включает в себя работу над такими качествами, как сила, быстрота реакции, выносливость, координация и другие. Педагогом был представлен комплекс упражнений для развития силы, быстроты реакции, выносливости, ловкости. Перед выполнением всего комплекса упражнений, была проведена разминка, которая подготовила мышцы и сухожилия к преодолению нагрузок.

Решили: принять к сведению информацию, представленную тренером-преподавателем отделения дзюдо Р.К. Набиевым и рекомендовать к практическому применению.

МБОУ ДО СШ № 4

Председатель: М.В. Анастасова

Секретарь: С.Ю. Ешугова

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования муниципального образования город Краснодар спортивная школа № 4

350063, г. Краснодар, ул. Рашпилевская, 13, тел/факс 8-861-268-44-96, e-mail: dussh4@mail.ru
ИНН 2309062253 ОГРН 1022301439181

ВЫПИСКА ИЗ ПРОТОКОЛА №6
заседания методического объединения

от «7» февраля 2025 года

Председатель: М.В. Анастасова
Секретарь: С.Ю. Ешугова
Место заседания – ул. Береговая, 9
Время заседания – 11:00-13:00
Общее количество: 10 человек.
Присутствовали: 8 человек.

ПОВЕСТКА ДНЯ:

5. Выступление тренера-преподавателя Набиева Равиля Камидиновича по теме: «Способы улучшения эффективности ОФП в рамках учебно-тренировочного занятия».

По 5-му вопросу слушали тренера-преподавателя Набиева Равиля Камидиновича по теме: «Способы улучшения эффективности ОФП в рамках учебно-тренировочного занятия». В своем выступлении Р.К. Набиев применил метод вариативного (переменного) упражнения, игровой и соревновательный методы. Эти методические методы помогают достичь разностороннего развития двигательных способностей и обеспечить связь развития с углублённым техническим и тактическим совершенствованием. Также порекомендовал включать в занятия новые упражнения. Постепенно увеличивать нагрузку. Варьировать интервалы отдыха. Использовать метод круговой тренировки. Соблюдать гигиенические правила.

Решили: принять к сведению информацию, представленную тренером-преподавателем отделения самбо Р.К. Набиевым и рекомендовать к практическому применению.

МБОУ ДО СШ № 4

Председатель: М.В. Анастасова

Секретарь: С.Ю. Ешугова

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования муниципального образования город Краснодар спортивная школа № 4

350063, г. Краснодар, ул. Рашпилевская, 13, тел/факс 8-861-268-44-96, e-mail: dussh4@mail.ru
ИНН 2309062253 ОГРН 1022301439181

ВЫПИСКА ИЗ ПРОТОКОЛА №8
заседания методического объединения

от «08» апреля 2025 года

Председатель: М.В. Анастасова
Секретарь: С.Ю. Ешугова
Место заседания – ул. Береговая, 9
Время заседания – 12:00-14:00
Общее количество: 12 человек.
Присутствовали: 10 человек.

ПОВЕСТКА ДНЯ:

2. Выступление тренера-преподавателя Набиева Равиля Камидиновича по теме: «Совершенствование приема в стойке «задняя подножка» в борьбе самбо».

По 2-му вопросу слушали тренера-преподавателя Набиева Равиля Камидиновича по теме: «Совершенствование приема в стойке «задняя подножка» в борьбе самбо». Были освещены цели, методы и задачи использования данной техники в борьбе самбо. Отмечено, что на занятиях по самбо дети овладевают навыками формировать умение выполнения специально-развивающих упражнений. В практической части выступления Р.К. Набиев продемонстрировал практические наработки, презентовал комплекс упражнений, который был проработан с тренерами-преподавателями отделения самбо в рамках мастер-класса.

Решили: принять к сведению информацию, представленную тренером-преподавателем отделения самбо Р.К. Набиевым и рекомендовать к практическому применению.

Председатель: М.В. Анастасова

Секретарь: С.Ю. Ешугова