

Аналитическая справка
открытого занятия тренера-преподавателя МБУ ДО
«Кулундинская СШ» Кулундинского района Алтайского края
Ж. А. Евстифеевой

Срок проведения занятия « 28 » 10 2023 г

Тема занятия: "Техника выполнения базовых шагов"

Группа: НП -1. Из 12 человек списочного состава присутствовали все.

Цель: организация условий достижения обучающимися образовательных результатов по заданной теме.

Задачи:

разучить базовые шаги и совершенствовать навыки их исполнения;

развивать координационные способности, точность воспроизведения движений, чувство ритма;

формировать правильную осанку;

формировать умение работать в коллективе;

формировать нравственные качества (выдержку, самообладание, терпение, красоту движения).

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Итоги открытого занятия показали, что тренер-преподаватель является профессионально грамотным тренером-преподавателем.

Занятие построено методически грамотно, с высокой плотностью. Тренер-преподаватель целесообразно использует формы и методы работы относительно поставленных задач, свободно владеет ситуацией. Полностью управляет дисциплиной и вниманием обучающихся на учебно-тренировочном занятии.

Использует индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Обстановка во время занятия комфортная, доброжелательная. Обучающиеся настроены на восприятие материала и активно работают.

Основные задания на учебно-тренировочном занятии тренер-преподаватель показывает и объясняет конкретно, четко, понятно и лаконично.

Тема занятия соответствует программе и календарно-тематическому плану.

Задачи, поставленные тренером-преподавателем соизмеримы с индивидуальными способностями каждого обучающегося, их физическими возможностями.

Структура занятия правильная:

Подготовительная часть (3 мин.): построение, приветствие, задачи занятия.

Основная часть (37 мин)

1). Разминка.

Локальные (изолированные) движения частей тела и движения для обширных мышечных групп

2). Стретчинг – упражнения для развития гибкости. Изолированные движения для мышц бедра и голени.

3). Разучивание шагов:

МАРШ; Step touch; V-STEP; MAMBO; PIVOT; Open step; STEP-LINE

4) Силовая часть тренировки:

упражнения для рук и плечевого пояса;

упражнения для мышц брюшного пресса.

Тренер-преподаватель громко и чётко произносил цель и задачи тренировочного занятия.

Следил за правильным выполнением упражнений на координацию и усиление кровотока. Названия базовых шагов проговаривали и выполняли. Следил, чтобы не происходило перегибание конечных суставов (при выполнении базовых шагов аэробики ноги в коленях согнуты, полностью не выпрямляются), руки в зоне видимости, соблюдали дистанцию.

В каждом моменте занятия тренер-преподаватель старался направлять обучающихся на правильное выполнение заданий, помогая приобрести новый опыт, активизировать самостоятельность и поддерживать положительный эмоциональный настрой на учебно-тренировочном занятии.

Были использованы различные методы: показ, практические задания, повторение и закрепление полученных знаний.

Заключительная часть (глубокий стретчинг) (20 мин)

Организационно-методические указания тренера-преподавателя для обучающихся:

снижение нагрузки. Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса. Избегать рывков, так как они нагружают суставы, связки и мышцы, так же и чрезмерных усилий, растягивая мышцу – должно пройти 6 – 10 секунд, прежде чем внутренний защитный механизм мышцы адаптируется к новому состоянию.

Подведение итогов занятия. Рефлексия. Организованный выход из малого зала.

Учебный материал занятия соответствовал принципам доступности, наглядности и последовательности. За счёт заданий и подачи учебного материала, повысились возможности обучающихся в достижении поставленных целей на учебно-тренировочном занятии.

Открытое занятие прошло наглядно, продуктивно, на очень высоком уровне.

Выводы: Тренеру в полной мере удалось выполнить задачи и достичь цели данного тренировочного занятия.

Тренер-преподаватель по гиревому спорту И.Н. Катаев Катаев И.Н.