

Аналитическая справка
открытого занятия тренера МБУ СП «ДЮСШ»
Ж. А. Евстифеевой

Срок проведения занятия « 18 » 03 2022 г

Тема занятия: "Степ-аэробика"

Группа: Т-2. Из 12 человек списочного состава присутствовали все.

Цель: совершенствовать технику выполнения базовых элементов и связок степ - аэробики.

Задачи:

разучить танцевальную композицию;

развивать координацию, точность движений, чувство ритма;

формировать правильную осанку

научить работать группой;

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

Итоги открытого занятия показали, что Жанна Анатольевна является умелым организатором учебно-воспитательного процесса, профессионально грамотным тренером.

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

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

Основные задания на занятии тренер объясняет конкретно, четко, понятно и лаконично.

Тема занятия соответствует программе и календарно-тематическому плану.

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

Структура занятия правильная:

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

Основная часть (102 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). Организационно-методические указания к подготовительной части тренировки.

4) Аэробная часть урока:

Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с продвижением в различных направлениях.

5) Организационно-методические рекомендации к танцевальному блоку:

Подбородок не прижимать к груди, не прогибаться в пояснице, плечи не поднимать.

Упражнения выполняются по 8 раз x 3 подхода.

6) Силовая часть тренировки

Тренер громко и четко произносил цель и задачи тренировочного занятия..

Следил за правильным выполнением упражнений на координацию и усиление кровотока. Все названия базовых шагов данной связки обучающимся знакомы. Использовал метод сложения шагов: разучивали первый шаг, затем второе упражнение, соединяли первый и второй, повторяли несколько раз, присоединяли третий и т.д.

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 старался направлять обучающихся на правильное выполнение заданий, помогая приобрести новый опыт, активизировать самостоятельность и поддерживать положительный эмоциональный настрой на тренировочном занятии.

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

Заключительная часть (глубокий стретчинг) (30)

Организационно-методические указания тренера для обучающихся: снижение нагрузки. Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голеней, 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.

По окончании тренировочного занятия поднимаемся со своих мест, убираем коврики, проходим на построение. Подведение итогов.

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

По окончании тренировочного занятия тренер провел рефлекссию, где обучающиеся обозначили что им понравилось, где были трудности, что у них получилось и над чем надо работать.

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

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

Зам. директора по СП

Евстифеева Ж.А.