

Аналитическая справка
открытого занятия тренера МБУ СП «ДЮСШ»
Кулундинского района Алтайского края И.Н. Катаева.

Срок проведения занятия « 20 » 04 2022 г

Тема занятия: " Техника толчка гирь по длинному циклу."

Группа: Т-1. Из 8 человек списочного состава присутствовали все.

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

Задачи:

1. Обучение техники толчка гирь по длинному циклу.
2. Совершенствование техники толчка двух гирь от груди.
3. Способствовать развитию физических качеств: общей и силовой выносливости.
4. Воспитание самостоятельности, терпения, дисциплинированности.

Планируемые результаты:

Личностные:

- учебно-познавательный интерес к занятиям по гиревому спорту.

Регулятивные:

- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, упражнений на растяжку, упражнений с гирями;
- комплексов упражнений с снарядами и без и с условиями их реализации;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку педагога;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий

Познавательные:

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения задач по обучению техники упражнений по гиревому спорту;
- выражать творческое отношение к выполнению двигательных действий.

Коммуникативные:

- уметь слушать и вступать в диалог с педагогом и другими занимающимися;
- участвовать в коллективном обсуждении упражнений.

Итоги открытого занятия показали, что Игорь Николаевич является 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 тренировочном занятии.

Использует индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Обстановка во время занятия доброжелательная, обучающиеся активно работают.

Основные задания на тренировочном занятии тренер показывает и объясняет четко, понятно.

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 (20 мин.): построение, приветствие, задачи занятия, Разминка: прыжково-беговая часть, ОРУ, упражнения на растяжку основных мышечных групп.

Выполнение подводящих и вспомогательных упражнений: махи с гирями, выпрыгивания с гирей между ног, выжимания гирь, приседания с гирями на плечевых суставах.

Тренер следил за осанкой, за правильным выполнением упражнений.

Упражнения выполняли с гирями весом 4,6,8,10,12,16 кг в 2-3 подхода.

Обращал внимание на работу рук и правильное положение туловища при ловле гири.

Восстановление дыхания и обучающиеся получили указание от тренера.

Основная часть (55 мин)

1. Повторная тренировочная работа с увеличивающимся количеством повторений в подходе и количеством подходов с гирями с 8 кг, 12 кг, 16 кг.

а) объяснение и показ техники педагогом;

б) самостоятельное выполнение.

2. Перерыв

3. Обучение технике толчка гирь по длинному циклу

а) объяснение и показ педагогом техники выполнения упражнения

б) самостоятельное выполнение занимающимися упражнений с индивидуальным контролем тренера.

в) устранение ошибок

3. Толчок двух гирь от груди (гири весом 10кг, 12кг, 16кг.)

4. Выполнение общеразвивающих упражнений на общую и силовую выносливость: поднос ног в висе на перекладине, отжимания от пола, хождение с гирями в поднятых вверх руках, на растяжку.

Игорь Николаевич применял «интервальный метод» с лимитированным интервалом времени между подходами 2-4 минуты (в зависимости от индивидуальных особенностей учащихся и их подготовленности).

Измерение пульса

Тренер показал и объяснил техники толчка гирь по длинному циклу. Выявлял и устранял у занимающихся ошибки при выполнении упражнения.

Следил за правильным дыханием во время выполнения толчка двух гирь от груди.

Вёл подсчет для учащихся.

Давал методические указания . Восстанавливали пульс, дыхание. Выполняли упражнения на расслабление.

Заключительная часть (15мин)

Организационно-методические указания тренера для обучающихся:
снижение нагрузки Подведение итогов занятия. Рефлексия. Организованный выход из 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 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 по спортивной аэробике _____ Евстифеева Ж.А.