

Аналитическая справка
открытого занятия тренера-преподавателя МБУ ДО
«Кулундинская СШ» Кулундинского района Алтайского края
Катаева И.Н.

Срок проведения занятия « 27 » 10 2023 г

Тема занятия: "Техника выполнения рывка"

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

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

Задачи:

продолжить совершенствование техники рывка гири;
способствовать развитию физических качеств: общей и силовой выносливости.

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 (25 мин.): построение, приветствие, задачи занятия. Разминка, выполнение подводящих и вспомогательных упражнений
Основная часть (30 мин)

1) объяснение и показ техники: совершенствование техники рывка. В рывке: старт, замах, подрыв, фиксация, опускание гири. Основным элементом является подрыв, обеспечивающий эффективность выполнения упражнения.

2) самостоятельное выполнение упражнений:

Рывок гири одной рукой попеременно:

3) дыхание при выполнении рывка гири
-объяснение;

-выполнение.

4) выполнение общеразвивающих упражнений на общую и силовую выносливость.

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

Следил за правильным выполнением упражнений на координацию и усиление кровотока. Тренер-преподаватель объяснял и показывал технику рывка: старт, замах, подрыв, фиксация, опускание гири.

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 (20 мин.)

Упражнения на растяжку и расслабление.

Организационно-методические указания тренера-преподавателя 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.

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 учебно-тренировочном занятии.

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

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

Тренер-преподаватель по спортивной аэробике _____ Евстифеева Ж.А.