

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

Срок проведения занятия « 26 » 04 2024 г

Тема занятия: " Техника толчка и рывка гири."

Группа: Т -4. Из 8 человек списочного состава присутствовали все.

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

Задачи:

1. Совершенствование упражнений толчка и рывка.
2. Продолжить совершенствование техники толчка двух гирь от груди.
3. Способствовать развитию физических качеств: Общей и силовой выносливости
4. Воспитание самостоятельности, дисциплинированности.

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

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

Использует индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Обстановка во время занятия доброжелательная. Обучающиеся настроены на восприятие материала.

Основные задания на учебно-тренировочном занятии тренер-преподаватель показывает и объясняет конкретно, 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 (20 мин.):

Построение, сообщение задач урока. Разминка, выполнение подводящих и вспомогательных упражнений

Тренер-преподаватель громко и четко произносил цель и задачи тренировочного занятия, обращал внимание на форму. Разминка выполняется с гирями весом 12-16 кг в 1-2 подхода. Особое внимание тренер-преподаватель обращал на работу рук и правильное положение туловища при ловле гири.

Основная часть (60 мин)

1. Повторная тренировочная работа с увеличивающимся количеством повторений в подходе и количеством подходов с гирями с 12кг, 14кг, 16кг, 24кг.

- а) объяснение и показ техники;
- б) самостоятельное выполнение.

2. Толчок двух гирь от груди (гири весом 12кг, 14кг, 16кг, 24кг.)

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

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

Показал и объяснил техники толчка двух гирь и рывка гири.

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

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 (10 мин.)

- 1. Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.

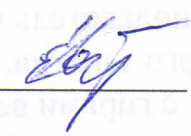
Организационно-методические указания тренера-преподавателя для обучающихся: снижение нагрузки. Расслабление мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса. Избегать рывков.

Подведение итогов занятия. Организованный выход из зала.

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

Открытое занятие прошло на очень высоком уровне.

Выводы: Тренер-преподаватель выполнил задачи и достиг цели данного учебно-тренировочного занятия.

Тренер-преподаватель по спортивной аэробике  Евстифеева Ж.А.