

САМОАНАЛИЗ ОТКРЫТОГО УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

тренера-преподавателя по УШУ **Нюнькова Алексея Анатольевича**

Дата проведения: **19.02.2020г.**

Время проведения: **17.15**

Место проведения: МБОУ ДО «ДЮСШ», зал единоборств

Учебно-тренировочная группа: **СОГ (спортивно-оздоровительная группа) №3**

Возраст учащихся: **12-14 лет**

Тема: Техника нанесения разноимённого удара рукой.

Задачи:

- Разучить технику прямого разноименного удара
- Развивать координацию, быстроту посредством сложно- координационных и силовых упражнений
- Воспитывать морально-волевые качества, дисциплинированность, положительное отношение к занятиям ушу.

Подготовленность к уроку тренера-преподавателя

1. План-конспект учебно-тренировочного занятия составлен в соответствии с Дополнительной общеразвивающей программой по «УШУ»

Тема занятия мною выбрана на основании месячного учебного плана. Постановка и формулирование задач урока соответствуют программе, возрасту и подготовленности учащихся данной учебно-тренировочной группы.

2. Подготовленность места занятия соответствует данной теме, правильно оборудовано спортивным инвентарем и оборудованием. Спортивный зал отвечает специальным санитарно-гигиеническим требованиям.

I. Оценка организации урока

Время занятия мною рационально распределено по частям учебно-тренировочного занятия: задача вводной части по организации и дисциплине группы через построение, проверку, объявлении темы занятия и решению главных задач - была выполнена в полном объёме. Группа настроена на предстоящую работу.

I часть - Подготовительная: 10 мин. Средства вводной части занятия соответствовали возрасту и подготовленности учащихся. Подготовка к предстоящей нагрузке была осуществлена через разогрев мышц занимающихся бегом в равномерном темпе, предварительную проработку укрепления мускулатуры, умение координировать движения через общеразвивающие и специальные физические упражнения и самостраховку. При

выполнении в подготовительной части элементов акробатики, самостраховки с партнером была решена задача по воспитанию решительности и смелости.

II часть – Основная: 57 мин. Рациональное использование площади спортивного зала позволило соблюсти меры безопасности при выполнении спортсменами игровых и парных упражнений. Внесение элементов фантазии в тренировочный процесс. таких как, нарисованные бумажные кирпичи, выхватить полоску листа и пр. позволяет полностью «погрузить» подростков в учебный процесс. Сами того не понимая- они уже выполняют элементы изучаемого двигательного действия, что положительно сказывается на решении основной задачи...

Работа в парах с партнёром даёт чёткое представление –для чего изучается и как применяется на практике данный технический элемент.

Содержание упражнений, дозировка, объем, интенсивность, индивидуальные задания соответствовали развитию физических качеств учащихся. Дозировка нагрузки была дана в соответствии с физиологическими возможностями детей данной учебно-тренировочной группы. Техника изучаемых движений мною была правильно показана, терминология использовалась верно, в соответствии данному виду спорта. Страховка и помощь при выполнении учащимися упражнений выполнена в соответствии нормам безопасности.

III часть – Заключительная: 13 мин.

Во время учебно-тренировочного занятия мною рационально использовалась площадь спортивного зала. Моторная плотность занятия повышалась соответственно частям занятия.

Целесообразно использовались методы организации учащихся при выполнении упражнений:

- фронтальный метод использовался в подготовительной части занятия,
- групповой, поточный методы были правильно применены в основной части учебно-тренировочного занятия.

Местонахождение мною было выбрано правильно и удобно для организации занимающихся и контроля над выполнением заданий:

- в подготовительной части занятия я находился в центре зала для того, чтобы видеть сразу всех учащихся,
- в основной части занятия мною использовался показ упражнений перед учащимися и индивидуальная помощь некоторым ребятам.

Подготовка оборудования и инвентаря была организована в соответствии с соблюдением правил безопасности при выполнении подводящих упражнений и бросков.

Активность, сознательность и трудолюбие учащихся прослеживалась на протяжении всего занятия. Дисциплинированность, взаимопомощь, самоконтроль и самооценка учащихся соответствовала нормам организации занятия с группой данной физической подготовленности.

Завершение занятия: было своевременное построение, подведены итоги учебно-тренировочного занятия, дано домашнее задание.

Общий вывод о проведении учебно-тренировочного занятия: мною рационально использовано время учебно-тренировочного занятия, целесообразно использовались средства и методы, умения и навыки в решении поставленных задач выполнены в полном объеме. Воспитательные задачи, поставленные на занятии, выполнены полностью.

Тренер-преподаватель: Нюньков А.А.