

Самоанализ учебно - тренировочного занятия

Тренер-преподаватель: Теплякова Екатерина Дмитриевна.

Вид спорта: Адаптивная физическая культура

Группа: СОГ 3А 1год обучения № 8

Количество учащихся: 8 человек

Место и время проведения: МБОУ ДО «ДЮСШ» зал АФК , 15 февраля 2020г.
16.00-17.20

Инвентарь: маты, гимнастические скамейки, стулья, магнитофон.

Цель: Использование релаксационных комплексов в практике.

Задачи:

Обучающая: Обучение умению управлять степенью напряжения мышц, овладение специальными двигательными навыками.

Развивающая: Общее развитие мышечной системы, органов дыхания и кровообращения.

Воспитательная: Воспитание коммуникабельности и сосредоточенности.

Учебно-тренировочное занятие проводилось в спортивном зале МБОУ ДО «ДЮСШ» зал АФК. К проведению занятия был подготовлен спортивный инвентарь. Конспект учебно-тренировочного занятия составлен в соответствии принятой формой. Тренировка соответствует рабочему плану, имеет связь с предыдущими учебно-тренировочными занятиями, также соответствует возрастным особенностям и состоянию здоровья учащихся.

В подготовительной части была проведена работа по организации дисциплины в группе через построение, проверка посещаемости, объявление темы занятия и сообщение теоретического материала, выполнение строевых упражнений. Группа настроена на предстоящую работу. Разминка включала в себя упражнения проходным методом и общеразвивающие упражнения. Комплексы по специальной физической подготовке проведены поточным методом.

В основной части тренировки дети обучались и выполняли восстановительные упражнения, задачей которых является повышение

настроения, приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, преодоление психологических комплексов. Для решения этих задач используются мероприятия способные переключить внимание учащихся, позволить им получить удовольствие от общения, отдохнуть и восстановить физические и духовные силы. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных, а так же комплексов упражнений на расслабление и восстановление, помогают достижению цели АФК – поддержание оптимального психофизического состояния учащихся имеющих отклонения в здоровье, реализацию свои творческих потенциалов и достижение улучшения результатов.

В заключительной части было дано несколько упражнений на восстановление эмоционального фона.

Вывод: на занятии были эффективно реализованы обучающие, оздоровительные, воспитательные задачи. Мною, рационально использовано время учебно-тренировочного занятия, целесообразно применены методы и средства для решения поставленных задач. Нагрузка правильно дозирована. Дети быстро и умело были вовлечены в учебно-тренировочный процесс. Использован индивидуальный подход. Дети были дисциплинированы и внимательны. Задания выполняли с удовольствием и интересом. Музыкальное сопровождение способствовало более четкому и ритмичному выполнению упражнений.

Занятие соответствует поставленным задачам, и работа выполнена учащимися в полном объёме.

Тренер-преподаватель Теплякова Е.Д.