

ПРОТОКОЛ №3
Собрания методического (тренерского) совета МБУ ДО ДЮСШ
Нижнеломовского района

Дата: 20 января 2025 года

Присутствовали: всего- 23 человек, 19 – тренеров-преподавателей и педагогов дополнительного образования

Председатель тренерского совета Конестяпин А.И.

Секретарь тренерского совета – Кузнецова О.В.

Повестка дня:

Обсуждение открытого занятия по самбо, проведенного тренером-преподавателем Сарафановым А.В.

Содержание:

Тренировочное занятие проводилось в спортивном зале, согласно списочного состава на занятии присутствовало 18 человек. Занятие началось с построения, с проверки внешнего вида и готовности учащихся к тренировке, были объявлены цель, усвоение и применение новых знаний, задачи тренировки, сделан был акцент на то, как поставленные задачи взаимосвязаны с изученным ранее материалом.

Подготовительная часть тренировки длилась 12 минут. Подготовка к предстоящей нагрузке была осуществлена через разогревание 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.

Основная часть занятия продолжалась 28 минут. Рациональное использование площади борцовского ковра позволило соблюсти меры безопасности при выполнении спортсменами бросков в стойке и отработки техники борьбы

лежа. В решении основной темы на начальном этапе было использовано специальное оборудование (резиновые жгуты) для выработки мышечного чувства на тягу руками для выведения партнера из равновесия.

Первая половина основной части тренировки была посвящена совершенству технике броска «зацеп голенью изнутри», где был использован «повторный» метод упражнений. В изучении и закреплении умения и навыка броска «задняя подножка» был использован «равномерный» метод упражнений с небольшим объёмом нагрузки.

Вторая половина основной части тренировки была направлена на совершенство комбинации «зацеп голенью изнутри — задняя подножка — удержание сбоку», используя «переменный» метод упражнений. В заключении основной части занятия: закрепление изученного материала через учебно-тренировочные схватки со сменой 3-х партнеров по упрощенным правилам борьбы, где развивались специальные скоростно-силовые качества и быстрота двигательной реакции. В основной части тренировки решались такие задачи, как воспитание в спортсменах решительности, инициативы и смелости.

Использовались специально-подводящие упражнения при освоении программного материала, метод физической подготовки строго регламентированный. 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.

В основной части учебно-тренировочного занятия были задействованы формы обучения: фронтальный, индивидуальный, принципы гуманных отношений - доброжелательный тон, взаимопонимание, содействие ученику в разрешении поставленной задачи. Принцип целостности был применён при решении воспитательных задач, где поощрялись позитивные возможности каждого ученика.

Длительность заключительной части урока 5 минут, где проводилась дыхательные упражнения, которые способствовали восстановлению дыхания и одновременно решали немаловажную оздоровительную задачу-развитие дыхательной мускулатуры.

На протяжении всего урока использовались методы стимулирования, похвалы и мотивации. Стил ь общения с учениками доверительный, построен на взаимоуважении. Учащиеся проявляли находчивость умение взаимодействовать в группах.

В процессе урока наблюдалась повышенная мотивация ученика на занятие, при организации учебного занятия уделено внимание:

- целостности использования времени на занятии (объяснение, показ, выполнение упражнений, активный отдых)

- соблюдению техники безопасности (интервал, дистанция).

При решении оздоровительной задачи было сосредоточено внимание на функциональное состояние учащихся, сочетание нагрузки с активным отдыхом. При решении воспитательной задачи тренер следил за дисциплиной, создавал условия для взаимодействия в коллективе при выполнении групповых упражнений. Учащиеся на занятии были активны, внимательны, работоспособны. Цель занятия достигнута, задачи решены. Благодаря смене видов деятельности и форм работы, были предупреждены перегрузки учащихся.

Общий вывод о проведении учебно-тренировочного занятия: рационально использовано время учебно-тренировочного занятия, целесообразно использовались средства и методы, умения и навыки в решении поставлен-

ных задач выполнены в полном объеме. Воспитательные задачи поставленные на занятии поставлены соответственно данной теме и выполнены полностью.

Председатель тренерского совета



Конестяпин А.И.

Секретарь тренерского совета



Кузнецова О.В.

