

САМОАНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

1. На данном тренировочном занятии присутствовало 14 учащихся.

ЦЕЛЬ: Закрепление и совершенствование техники скольжения и катания на коньках

ЗАДАЧИ:

- Закрепить технические приёмы торможение, стартовый разгон, выполнение виража, переход из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед».
- Катание на коньках, взаимодействие командой.
- Развитие координации и ловкости в процессе выполнения этих приёмов.
- Укрепление мышечно-связочного аппарата рук и ног.

Занятие было направлено на совершенствование ранее изученных детьми приёмов техники владения коньками и скольжения на коньках.

2. В подготовительной части 10 минутная разминка с указанием на правильность выполнения разминочных упражнений.

В основной части учебно-тренировочного занятия использованы следующие упражнения:

- I. Стартовый разгон и торможение «бокком» с поворотом на 90°
- II. Вираж на двух коньках, с поворотом на 360°
- III. Движение «лицом вперед» с поворотом «спиной вперед» и обратно.
- IV. В конце основной части провели скоростную эстафету с выполнением ранее изученных технических приёмов на коньках.

На данном этапе занятия обращалось внимание на посадку и правильность постановки коньков, корпуса рук и ног.

В заключительной части занятия выполнены упражнения на восстановление и подведены итоги учебно – тренировочного занятия.

3. К началу занятия ледовая площадка и спортивное оборудование были подготовлены. Коньками, клюшками и мячами все учащиеся обеспечены полностью. Использовались конуса, клюшки, мячи. После разминки, которая длилась 10 минут дети включились в рабочий ритм занятия. Соблюдали инструкции при выполнении задания, вели себя дисциплинированно.

4. Во время занятий использовались групповая и индивидуальная форма работы.

Метод работы в основном практический, метод повторения (закрепление навыков и приёмов катания на коньках).

Вид деятельности двигательный, соревновательный.

Тренировочное занятие прошло на неплохом уровне, учащиеся показали соответствующую для их возраста физическую и техническую подготовку. Цели и задачи, поставленные на УТЗ в основном достигнуты.