

МАСТЕР-КЛАСС

проводимый тренером-преподавателем МБОУ ДО ДЮСШ №6

Лариным Алексеем Валентиновичем

Тема мастер-класса: «Выполнение программы контрольно-переводных экзаменов по общей и специальной физической подготовке».

Место проведения: г. Волжский, спортивный зал МБОУ ДО ДЮСШ №6

Дата и время проведения: 27.01.2016 г. 16.00-17.30

Автор: Ларин Алексей Валентинович

Присутствовали: 20 человек – тренеры-преподаватели МБОУ ДО ДЮСШ №6, родители учащихся.

Сведения об авторе: тренер-преподаватель МБОУ ДО ДЮСШ №6 по теннису первой квалификационной категории, образование высшее, стаж работы тренером-преподавателем 15 лет, из них в ДЮСШ №6 – 14 года. Сертифицированный тренер категории «Мастер +» профессиональной теннисной лиги РФ. Награды: грамоты МБОУ ДО ДЮСШ №6.

В межаттестационный период подготовил победителей и призёров первенства области (юноши 18 лет и моложе) 2013, 2014, 2015г.; чемпионата области (мужской разряд) 2013, 2014 г; призёра первенства ЮФО (юноши, девушки 18 лет и моложе, 13 лет и моложе) 2014 г, призера международного турнира SOCHI Cup (юноши 13 лет и моложе) 2014 г.

Содержание мастер-класса основано на программе дополнительного образования детей: требования к техническим и физическим навыкам обучающихся при переводе на различные этапы подготовки в учебно-тренировочные группы.

Цель мастер-класса: распространение собственного педагогического опыта по обучению детей и подведению физических кондиций и технических навыков учащихся для работы в УТГ согласно программе (показать и прокомментировать последовательность действий, методы, приёмы, упражнения и формы работы для достижения поставленных задач).

Представление системы работы

Были продемонстрированы следующие упражнения:

1. Для развития физических качеств: объединённое упражнение на развитие координационных и скоростных качеств обучаемого: оббегание 10 конусов на расстоянии 1.5 м.

2. Для развития силовых качеств: прыжок в длину с места и метание утяжеленного мяча (1 кг)

3. Для развития реакции и скорости: бег на сверхкороткую дистанцию (8 м.) из положения сидя спиной к финишной линии.

4. На развитие точности воспроизведения движения. Метание мяча в цель

5. Упражнение на специальную выносливость. Челночный бег 15 раз по 8 м

Для освоения технических навыков контрольных упражнений были показаны принципы выполнения и важнейшие детали технических действий.

Были показаны и озвучены основные технические требования к учащимся и пределы качества их выполнения.

Заключение:

Цели, поставленные педагогом, достигнуты. В ходе мастер-класса было продемонстрировано применение различных спортивных технологий, форм работы, нестандартность методики, собственный стиль обучения. Конечный результат мероприятия соответствует заявленным целям.

Тренер-преподаватель

А.В. Ларин