

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа по видам единоборств»

Справка

от 11.02.2025

Дана, Свириденко Юрию Альбертовичу, тренеру-преподавателю по спортивной борьбе в дисциплине «вольная борьба» в том, что он провел открытое занятий на тему: «Развитие физических качеств (круговая тренировка)».

Цель занятия: «Совершенствование двигательных качеств силы, быстроты и скоростно-силовой выносливости».

Условия тренировки заключаются в переходе обучающихся от одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаясь по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, замыкая круг.

Во время проведения круговой тренировки были использованы самые разнообразные средства: бег, приседания с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, наклоны и т.д. Содержание и дозировка упражнений подобрана с учетом физической подготовленности, возраста занимающихся и имеющихся условий, а силовые упражнения были предварительно освоены на учебно-тренировочных занятиях до уровня прочного навыка.

Круговая тренировка позволяет повышать функциональные возможности отдельных мышечных групп, развивать аэробные и анаэробные возможности организма, что стало системным в группах спортивной подготовки тренера-преподавателя.

Во время занятия, тренер умело распределял нагрузку, отслеживая показатели ЧСС, дыхания, цвета лица и т.д.

На занятии была отмечена мотивация обучающихся к данным упражнениям. Работа тренера ведется с высокой требовательностью, профессионализмом.

Заместитель директора по МР



Шотт О.В.