**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «БЫСТРИНСКИЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

**Отчёт о проведении открытого урока**

**Тема:** «Рывок штанги с пола»»

**Дата проведения:** 30.09.2021г.

**Форма проведения:** Тренировка.

**Место проведения:** МАОУ ДО «БДДТ», объединение «**streetfire/esso**»

**Количество участников:** 1.

**Оборудование:** Звуковая система, штанга, блины для штанги 10 кг.

**Цель мероприятия:** Обучение детей тяжелоатлетическому упражнению «рывок штанги с пола».

Пропаганда здорового образа жизни,

**Общая оценка мероприятия:** На занятие был приглашен ученик 11 класса Першин Игорь. В ходе урока были освоены отдельные элементы упражнения: Становая тяга, взятие штанги на грудь и оверхэд. Все элементы включены в единый цикл движения и получено целое упражнение – рывок штанги с пола. Приурочен урок к «неделе тяжелой атлетики» внутри объединения! Цель урока была качественно достигнута. В мероприятии приняли участие работники БДДТ, а именно: Джуган О.В, Барауля И.О., Гончарова Н.Г.







Педагог дополнительного образования КобылковА.И.