СОГЛАСОВАНО:
протокол заседания
методического совета
МБУ СШ «Юность» Уярского района

№ 1 от «09» 01 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказ директора
МБУ СШ «Юность» Уярского района

_____ С.Н.Старцев

№ 63 от «09» 01 2018 г.

Муниципальное бюджетное учреждение
спортивная школа «Юность» Уярского района

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО АНАЛИЗУ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

г. Уяр
2018

Содержание

Введение 3
Анализ тренировочного занятия 3
Примерная схема анализа тренировочного занятия 5
Заключение 7

Введение

Целью внутришкольного тренировочного контроля является улучшение тренерской деятельности, устранение ошибок или предотвращение их. В задачи контроля входит: оценка деятельности тренера; эффективность применяемых средств и методов тренировки; уровень подготовленности спортсменов; динамика роста спортивных результатов; определение перспективности занимающихся; эффективность воспитательных воздействий в формировании личности спортсмена.

Заместитель директора по методической работе спортивной школы контролирует:
соответствие тренировочных занятий поставленным задачам;
уровень знаний и навыков занимающихся в пределах требований программ по видам спорта;
планирование и состояние учета тренировочных нагрузок; комплектование групп;
своевременность прохождения учащимися медицинского осмотра и его результативность;
результативность выполнения учащимися приемных, контрольно-переводных нормативных требований по ОФП, СФП, технической и теоретической подготовке: правильность ведения журналов учета групповых занятий;
организацию внутришкольных соревнований и соответствие уровня спортивных результатов учащихся минимальным требованиям по спортивной подготовке.

Анализ тренировочного занятия

Совершенствование профессионального мастерства тренера, руководство и контроль за тренировочным процессом невозможны без правильно организованного анализа и оценки тренировочного занятия. Посещение и анализ тренировочного занятия для директора, его заместителя - это основной источник знаний о качестве образования в учреждении, возможностях тренера.

Выделим четыре типа анализа тренировочного занятия: комплексный (полный) - предполагает всестороннее рассмотрение в единстве целей, содержания, методов, форм организации всех аспектов тренировочного занятия: содержательного, дидактического, психологического, воспитательного, методического, организационного;
аспектный - отличается более глубоким рассмотрением одной стороны тренировочного занятия, такой анализ может быть дидактическим, психологическим, воспитательным, методическим, организационным;
структурный - определяет доминирующие структурные этапы тренировочного занятия, их последовательность, продолжительность по времени и целесообразность; краткий - проводится для общей оценки научно-теоретического и методического уровня тренировочного занятия, отражает основные дидактические категории (достижение целей, решение задач, выполнение плана и др.).

Цели анализа тренировочного занятия:
контроль за качеством проведения тренировочного занятия и качеством знаний, умений и навыков воспитанников;
контроль за состоянием образовательного процесса;
инструктирование тренера;
помощь в овладении педагогическим мастерством;
выявление причин удач и неудач тренера и оказание ему помощи.

Тренер имеет право самостоятельно отработать удобную для себя модель плана тренировочного занятия, которое должно содержать: тему тренировочного занятия и план её изложения; цели и задачи тренировочного занятия;

задания для самостоятельной работы, закрепления знаний и умений.

Типичный план занятия строится на основании трёх стадий, обязательных для каждого занятия:

1. Вводно-подготовительная часть (разминка)
2. Основная часть (основная тренировка)
3. Заключительная часть (остывание).

Критерии анализа современного тренировочного занятия:

Результативность	- экономное расходование времени (плотность ТЗ); - объем, прочность знаний и умений; - положительный уровень межличностных отношений: - вклад в формирование личностных качеств воспитанника
Структура занятия	Совокупность различных вариантов взаимодействия между элементами учебного занятия, возникающая в процессе обучения и обеспечивающая его целенаправленную деятельность. Особое внимание поиску оптимального содержании и методов обучения, таких как - комплексное планирование дидактических и воспитательных задач; - определение последовательности и оптимальное распределение времени; - дифференцированный и индивидуальный подход; - создание необходимых материально-технических условий
Активизация познавательной деятельности воспитанников	Такая организация деятельности воспитанников, при которой учебный материал становится предметом активных мыслительных операций и практических действий (проблемные методы обучения, самостоятельная работа и т.д.)
Самостоятельность и творчество	- создание условий для самостоятельной работы; - обучение приемам самостоятельной работы; - обучение самостоятельному применению знаний и умений

Примерный перечень целей посещений тренировочных занятий

1. Проверить наполняемость групп и сохранность контингента воспитанников.
2. Проверить соблюдение на тренировочном занятии санитарно-гигиенического режима и техники безопасности.
3. Изучить работу тренера по развитию знаний, умений и навыков у воспитанников.
4. Проверить как тренер активизирует деятельность учащихся на занятии.
5. Выявить оптимальность сочетания фронтального и индивидуального способов организации тренировочной деятельности.
6. Изучить систему работы тренера по дифференциации процесса обучения на тренировочном занятии.
7. Провести наблюдение за работой тренера по осуществлению эффективности тренировочной деятельности на занятии.
8. Проверить работу тренера по изучению с учащимися навыков страховки и самостраховки на тренировочном занятии, правил оказания первой доврачебной помощи.
9. Проверить результативность выполнения контрольных нормативов учащимися.

Примерная схема анализа тренировочного занятия

АНАЛИЗ
тренировочного занятия

Ф.И.О. тренера _____
Вид спорта_____ группа _____
Место проведения занятий _____время
Цель посещения занятия _____

1. Педагогическая оценка занятия:

1.1.Оценка подготовки тренера к тренировочному занятию:
- наличие плана (конспекта) _____
- наличие методических пособий _____

- наличие необходимого инвентаря и оборудования

- соответствие места занятия_____
- внешний вид тренера _____

1.2. Дисциплина воспитанников:
- посещаемость _____
- форма_____
- выполнение требований тренера-преподавателя

- поведение на занятии _____

1.3. _____(
ознательное отношение воспитанников к занятию (знание 1,2,3 части занятия, значения упражнений, самоконтроль по пульсу, умение работать самостоятельно)_____

1.4. _____
Контакт тренера с воспитанниками на тренировочном занятии: - речь, доходчивость объяснения _____

- доброжелательность или неоправданна резкость

- взаимопонимание_____

1.5. Характеристика типа воспитательных моментов на занятии по вопросам:
- дисциплины_____
- облика спортсмена _____

2. Методическая оценка тренировочного занятия:

2.1. Следование дидактическим принципам обучения на тренировочном занятии:
- научности _____
- наглядности_____
- последовательности _____
- посильности упражнений _____
- индивидуальному подходу _____

2.2. Рациональность и взаимосвязь упражнений (по частям занятия):
- в подготовительной _____
- в основной_____
- в заключительной_____

2.3. Эффективность обучения:

- достижение поставленной цели

- специализированность нагрузок _____

2.4. Характеристика общей подготовленности воспитанников:

- по технике вида спорта _____
- по физическому развитию _____

Активность и самостоятельность воспитанников, организация их деятельности

3. Характеристика физической нагрузки:

- характеристика постепенности нагрузки

- процент нагрузки по зонам интенсивности _____
- оценка восстанавливаемости организма воспитанников

- общая оценка физической нагрузки на занятии

Минута занятия	Выполняемое упражнение	Методика	Пульс

4.Проверка и оценка знаний, умений и навыков воспитанников

Выводы

Рекомендации

Хочется подробнее остановиться на 3 пункте анализа. Проверка величины нагрузок и приспособляемости организма к тем или иным упражнениям осуществляется путем определения физиологической кривой тренировки. Для этого в течение 10 с. подчитывается пульс непосредственно перед началом тренировочных занятий, сразу после окончания отдельных упражнений и через 1 мин. На основе полученных данных графически изображают физиологическую кривую (хронограмму). При этом по горизонтали отмечается продолжительность тренировки, по вертикали - максимальный показатель пульса во время нагрузки и через 1 мин после окончания упражнения. Физиологическая кривая представляет собой линию, поднимающуюся в основной части тренировки до уровня 80-100% исходной величины, имеющую несколько зубцов, обозначающих наиболее интенсивные упражнения, заметно снижающуюся к концу тренировки. Если пульс при выполнении упражнений не достигает 130-140 уд/мин., это свидетельствует об отсутствии тренировочного эффекта. Резкое учащение пульса и отсутствие у физиологической кривой выраженной тенденции к снижению к концу тренировки указывает на чрезмерные нагрузки. Сравнивая показатели функционального состояния организма спортсмена до занятия и через 20-30 минут после его окончания, можно судить об изменениях, происходящих под влиянием физических нагрузок. Это позволит оценить величины нагрузок (большая, средняя, малая), их характер (аэробный, смешанный, анаэробный) и уровень тренированности спортсмена. После тренировки проверяющий обобщает сделанные записи, строит пульсограмму, определяет показатели выполнения специализированных нагрузок, по зонам интенсивности рассчитывает относительную пульсовую стоимость тренировки, двигательную плотность (напряженность

тренировки), объем тренировочной нагрузки при решении поставленных задач. Завершающим этапом проверки и анализа тренировочного процесса является беседа с тренером. Такую беседу желательно проводить в день посещения тренировки.

Примерная схема психологического тренировочного занятия

1. Психологическая оценка структуры тренировочного занятия:
   - тема, цели и задачи занятия;
   - структура занятия и её психологическая целесообразность.
2. Психологическая оценка содержания тренировочного занятия:
   - степень сложности и обобщения;
   - степень наглядности и конкретности изучаемого материала;
   - как тренер дает сложный материал, чтобы тот стал доступным восприятию.
3. Управление познавательной деятельностью и её проявление на занятии:
   - организация внимания, пути организации внимания, переключение внимания с одного вида деятельности на другой и т.д.;
   - организация восприятия, использование наглядных средств, качество материала для восприятия;
   - активизация памяти у воспитанников и её развитие;
   - какие виды памяти имели место на занятии (наглядно-образная, словеснологическая, непреднамеренная, механическая, логическая;
   - какие приемы для лучшего запоминания, активизации деятельности воспитанников использовал тренер на занятии;
   - активизация самостоятельности воспитанников, наличие проблемных ситуаций и их уровень, степень заинтересованности и активности воспитанников;
   - как тренер осуществлял учет индивидуальных особенностей воспитанников.
4. Организация тренером обратной связи на тренировочном занятии.
5. Воспитательное воздействие тренера, его деятельности на тренировочном занятии:
   - речь, внешность, манера, характер общения с воспитанниками, эмоциональный климат занятия;
   - требования тренера, их важность для формирования волевых и моральных качеств личности воспитанника.

Заключение

Ключевым фактором успеха тренеров являются педагогические способности и мастерство. Проводимые ими тренировочные занятия носят образовательный, воспитательный, развивающий характер и высокий организационный и методический уровень. В процессе тренировки достигают познавательной цели, побуждают к удовлетворению двигательных потребностей, развивают самостоятельность. С учетом индивидуальных особенностей подбирают оптимальные средства тренировки и методические приемы. Контроль тренировочных занятий должен быть направляющим, к нему подходит характеристика: «контроль не мелочный, унижающий, а пристальный и уважительный, фиксирующий малейший сдвиг вперед, - такой контроль не дает притупиться чувству ответственности, наоборот, тренирует и стимулирует его».