**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО**

**ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛУЧ» ИМЕНИ ВИТАЛИЯ ФРИДЗОНА**

243146 г. Клинцы, Брянская обл., ул.Ворошилова, 39, тел./факс 8(48336) 51432

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**Тема:** Самоанализ учебно-тренировочного занятия.

Подготовила: инструктор-методист

Гордеева Ю. В.

г.Клинцы – 2021

Повышение квалификации тренера-преподавателя во многом зависит от степени владения умениями анализировать свою и чужую деятельность по конструированию тренировки. Самоанализ оказывает существенную помощь тренеру: тренер лучше осознает систему своей работы, свои достижения, а также затруднения и недостатки, быстрее осваивает на практике методику выбора оптимальных методических вариантов, выдвинутые образовательные, воспитательные и развивающие цели с достигнутыми результатами.

Цель анализа заключается в выявлении методов и приемов организации деятельности тренера обучающегося на тренировке, которые приводят или не приводят к позитивным результатам. Основной же задачей при этом является поиск резервов повышения эффективности работы тренера и спортсмена.

Наиболее распространенными типами анализа являются полный, комплексный, краткий и аспектный.

Полный анализ проводится с целью изучения и разбора всех аспектов тренировки:

**Краткий** - достижения основных целей и задач;

**Комплексный** - в единстве взаимосвязи целей, содержания, форм и методов организации тренировки;

**Аспектный** – отдельных элементов тренировки.

Каждый из указанных типов анализа может иметь виды: дидактический, психологический, методический, организационный, воспитательный и т.д.

Основные положения в схеме анализа тренировки:

1. Краткая характеристика группы:

* Год обучения;
* Уровень подготовки спортсменов;
* Количество обучающихся по списку;
* Количество занимающихся на тренировке.

2. Тема тренировки.

Образовательные, развивающие, и воспитательные цели и задачи.

1. Организационное начало тренировки.

* Готовность тренера к занятию (конспект или подробный план тренировки).
* Подготовленность спортсменов (спортивная форма, спортивный инвентарь, в индивидуальных видах спорта).
* Подготовленность спортивного зала, согласно инструкциям техники безопасности и охраны труда, наличие спортивного оборудования, необходимого для тренировочного процесса.

4. Организационная структура тренировки:

* Мобилизующее начало тренировки;
* Последовательность, взаимосвязь и соотношение частей тренировки;
* Плотность (высокая, средняя, недостаточная) занятия и темп его проведения.

5. Анализ содержания учебного материала тренировки:

* Место тренировки в теме, связь с предыдущими и последующими занятиями;
* Последовательность реализации учебного материала на занятии по физической нагрузке;
* Соответствие программе и уровню подготовленности спортсменов;
* Соотношение практического и теоретического материала.

6. Общепедагогические и дидактические требования к тренировке:

* Цель тренировки, соответствие плана и конспекта тренировки поставленной цели;
* Разнообразие и сочетание форм, средств и методов обучения;
* Индивидуализация и дифференциация в обучении;
* Взаимосвязь образовательных, развивающих и воспитательных аспектов тренировки.

7. Деятельность тренера:

* Научность и доступность изложения новых знаний;
* Использование тренером опыта лучших тренеров и рекомендаций методической науки;
* Организация закрепления учебного материала;
* Организация самостоятельной работы обучающихся.
* Проверка знаний, умений и навыков обучающихся;
* Отношение тренера к сознательному усвоению обучающимися учебного материала;
* Пути достижения порядка и сознательной дисциплины на тренировке;
* Правильность и эффективность использования спортивного инвентаря;
* Управления учебной деятельностью на тренировке (стимулирование.
* Организация, контроль, оценка, работа над ошибками).

8. Деятельность обучающихся:

* Подготовка к тренировке;
* Поведение обучающихся на тренировке – дисциплина. Прилежание, активность, внимание, умение переключаться с одного вида работы на другой и т.д.
* Интерес и качество самостоятельной работы обучающихся;
* Знание обучающимися теории, умение применять полученные знания;
* Отношения обучающихся (умение тренера донести информацию, расположить к себе).
* Степень и характер участия обучающихся.

9. Выводы:

* Выполнение плана тренировки;
* Достижения целей тренировки;
* Особенно интересное и поучительное на тренировке;
* Были ли отклонения (или усовершенствования) по отношению к плану в ходе тренировке, какие, почему, к чему они привели;
* Причины успеха и недостатки проведенной тренировки;
* Выводы из результатов тренировки на будущее.