**Тренировочные (учебно-тренировочные) занятия**

Результативность тренировочного (учебно-тренировочного) занятия, в том числе - открытого, во многом зависит от того, насколько тренер-преподаватель (тренер) будет претворять намеченный им план, применять наиболее рациональные методы организации деятельности спортсменов и методические приемы, продуктивно использовать имеющиеся оборудование, инвентарь, информационно-коммуникационные технологии обучения, учитывая при этом специфику места проведения занятия, температурные условия, подготовленность спортсменов, их возрастные и индивидуальные особенности.

Для тренировочного (учебно-тренировочного) занятия (далее – занятие) характерна трехкомпонентная структура, в которой выражены три части. Обычно первую часть называют **вводно-подготовительной** (разминкой), вторую - **основной** и третью - **заключительной**.

Деление занятия на части обусловлено изменениями работоспособности спортсменов при выполнении упражнений. Работоспособность в любом занятии характеризуется определенной фазовостью: вначале уровень работоспособности возрастает, затем колеблется около некоторого оптимума и к концу занятий снижается. Соответственно этому выделяют три фазы: фаза врабатываемости, фаза устойчивого состояния и фаза снижения работоспособности. Каждая из них характеризуется перестройками в функционировании организма, которые нужно учитывать при построении занятий.

Основное назначение **вводно-подготовительной части** - организация спортсменов, создание положительного эмоционального настроения и подготовка систем организма к последующей деятельности (продолжительность 10-15 % общего времени).

Содержание и характер подготовительной части зависит, с одной стороны, от особенностей исходного функционального состояния спортсменов, а с другой - от характера и направленности предстоящей основной деятельности. Несмотря на вытекающую отсюда вариативность этой части занятия, можно выделить относительно постоянную последовательность таких ключевых компонентов подготовки, как вводно-организующие и установочные действия, общая и специальная разминка.

**Основная часть** занятия заключает в себе главную содержательную и функциональную нагрузку и занимает преобладающую долю в общем объеме времени, затрачиваемого на занятия (70-80 %).

В зависимости от особенностей содержания занятия его структура в основной части может быть однородной либо комбинированной. В первом случае реализуется одна главная задача (например, углубленное разучивание сложного двигательного действия); во втором - в качестве основных решаются несколько задач (например, разучивание нового двигательного действия и повышение общего уровня тренировки).

Продолжительность основной части лимитировано, с одной стороны, функциональными возможностями спортсменов, с другой - временем, отведенным на занятие.

**Заключительная часть** рационально построенного занятия по продолжительности невелика - 5-10 % времени. Тем не менее от содержания этой части существенно зависит конечный эффект занятия, динамика восстановительных процессов и его влияние на последующую деятельность. Поэтому в конце занятия, включающего повышенные физические нагрузки, необходимо обеспечить переключение организма на восстановительный режим функционирования. Это достигается постепенным снижением интенсивности выполняемых действий, переключением на упражнения, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов.

**Модельная схема плана-конспекта тренировочного**

**(учебно-тренировочного) занятия:**

Представленная форма является развернутой формой плана-конспекта. Тренеры (тренеры-преподаватели), имеющие достаточный опыт педагогической работы и хорошие профессиональные знания, пользуются предложенной формой плана-конспекта занятия.

План-конспект занятия составляется на основе Рабочей программы и учебно-тематического планирования. В этих документах детально определяются задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировка упражнения и организационно-методические указания.

**План-конспект открытого тренировочного (учебно-тренировочного) занятия**

**тренера (тренера-преподавателя)**

Тема:

Цель:

Задачи:

1. Образовательные (обучающие)
2. Развивающие
3. Воспитательные

Место проведения: Время проведения:

Оборудование и инвентарь:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть тренировочного (учебно-тренировочного) занятия | Частные задачи | Содержание занятия | Дозировка нагрузки | Организационно-методические указания |
| **Вводная**I**Подготовительная** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| II**Основная** |  |  |  |  |
| III**Заключительная** |  |  |  |  |

Тема занятия определяется в соответствии с перспективным, текущим и оперативным планированием.

Цель занятия предусматривает теоретическую, техническую, специальную физиологическую и психическую подготовку спортсменов.

Эффективность любого занятия связана прежде всего с четкой, правильной постановкой его задач, отражаемых в плане-конспекте.

*Образовательные (обучающие) задачи, в том числе:*

* приобретение теоретических знаний и практического опыта необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
* освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины.

*Развивающие задачи:*

* совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижения планируемых результатов;
* обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности.

*Воспитательные задачи:*

* воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
* гражданско-патриотическое воспитание, социо-культурное и медио-культурное воспитание, воспитание семейных ценностей, формирование коммуникативной культуры, правовое воспитание и культура безопасности.

В первом столбце плана-конспекта **«Часть учебно-тренировочного занятия»** указываются цифрами части занятия и наименования (I – вводно-подготовительная, II – основная, III – заключительная).

В столбец **«Частные задачи»** записываются задачи по обучению и совершенствованию осваиваемого двигательного действия, а также небольшие по своему содержанию дополнительные задачи, решаемые параллельно с обучением, развитием и воспитанием. Решение тех или иных частных задач предусматривается во всех трех частях занятия.

В столбце **«Содержание занятия»** последовательно указываются все предусмотренные физические упражнения, так как основными **специфическими** средствами занятия в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельность, являются физические упражнения. Состав этих упражнений в той или иной мере специализируется применительно к особенностям спортивной дисциплины, избранной в качестве предмета спортивного совершенствования. Средства занятия могут быть подразделены на три группы упражнений: избранные соревновательные, специально подготовительные, общеподготовительные. При записи упражнений, выполняемых на счёт, обязательно записывать исходное положение (и.п.) и действия на каждый счёт, порядок смены видов упражнений. Отдельно записываются упражнения для различных категорий при планировании на занятии разного для них материала.

В столбце **«Дозировка нагрузки»** указываются количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнений (в мин.), величина преодолеваемого расстояния и т.д.

В столбце **«Организационно-методические указания»** указываются принципы, способы организации, методы, приемы, требования к выполнению тренировочной (образовательной) деятельности, а также делаются записи типа: «сообщить об ошибках», обеспечить страховку», «напомнить правила» и т.п.

**Принципы занятия** представляют собой наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного (учебно-тренировочного) процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерско-преподавательской работы.

В тренировочном (учебно-тренировочном) занятии под термином **метод** следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера (тренера-преподавателя). В процессе занятия используются две группы методов:

1. Общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;

2. Практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы и т.д.