

Принято на заседании тренерского совета

Протокол № 5 от 04.09. 2019



УТВЕРЖДЕНО

Директор

А.Н. Красильников

Приказ № 165-02 от 04.09. 2019

Положение

О проведении открытого тренировочного занятия и показательного (мастер-класс) тренировочного занятия Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа Олимпийского резерва» Асбестовского городского округа

1. Основные положения.

Открытое тренировочное занятие, показательное (мастер-класс) тренировочное занятие – это форма проведения тренировочного занятия, которая способствует распространению опыта работы тренера, росту мастерства тренеров, обогащению своей практики новыми приёмами и методами.

1.1. Сущность открытого тренировочного занятия и показательного (мастер-класс) тренировочного занятия заключается в следующем:

- демонстрация тренером в концентрированном виде своих профессиональных достижений на очередном этапе профессиональной деятельности;
- демонстрация умения творчески применять на практике достижения тренеров-новаторов;
- демонстрация своего индивидуального тренерского стиля;
- демонстрация апробированных тренером различных форм тренировочных занятий, видов, приёмов работ, дающих высокие конечные результаты в тренировочном процессе;
- демонстрация, показ нового, возможно, небольшого, но своего опыта.

1.2. Основные требования:

Открытое или показательное (мастер-класс) тренировочное занятие должно:

- соответствовать требованиям, предъявляемым к современному занятию;
- быть построенным на основе современных образовательных технологий.

1.3. Формы проведения:

- тип, вид занятия могут быть выбраны по желанию тренера;
- вид занятия (форма его проведения) должна соответствовать уровню знаний и владения тренером методикой организации и проведения занятия.

1.4. Протяжённость открытого или показательного занятия:

- 2 или 3 астрономических часа (120 минут или 180 минут), в зависимости от этапа подготовки – при прохождении тренером аттестации для повышения или подтверждения квалификационной категории.

1.5. Интенсивность проведения открытых и показательных (мастер-класс) тренировочных занятий:

- количество открытых и (или) показательных (мастер-класс) тренировочных занятий, проводимых тренером, зависит от его профессиональной активности, личного желания, от целей, которые он ставит перед собой;
- в межаттестационный период тренер должен провести не менее одного открытого тренировочного занятия.

1.6. Время проведения:

- открытое и (или) показательное (мастер-класс) тренировочное занятие тренер проводит по своему усмотрению в удобное для него время;
- в аттестационный период тренер проводит открытое и (или) показательное (мастер-класс) тренировочное занятие не позднее, чем за 30 дней до заседания аттестационной комиссии;

-методическую разработку открытого и (или) показательного (мастер-класс) тренировочного занятия рекомендуется сдать инструктору методисту физкультурно-спортивных организаций (далее по тексту – инструктор-методист ФСО).

2. Общие положения.

2.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с нормативными документами:
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329 ФЗ (действующая редакция);

- Уставом Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа Олимпийского резерва» Асбестовского городского округа (далее по тексту - СШОР), утверждённым распоряжением администрации Асбестовского городского округа 23.11.2018 № 754-РА;

2.2. Настоящее Положение распространяется на все этапы спортивной подготовки, в которых предусмотрено проведение открытого и показательного (мастер-класс) тренировочного занятия.

2.3. Открытое и (или) показательное (мастер-класс) тренировочное занятие является формой распространения и пропаганды передового опыта, результатом методической работы тренеров.

2.4. Целью открытого и показательного (мастер-класс) тренировочного занятия является показ передовых форм и методов тренировочного и воспитательного процесса, анализ эффективности использования средств тренировочного процесса, обобщения приёмов научной организации и контроля качества тренировочного процесса в присутствии администрации СШОР, экспертов и желающих тренеров.

2.5. Задачи открытого и (или) показательного (мастер-класс) тренировочного занятия:

2.5.1. Стимулирование профессионального роста тренеров, их методического мастерства, потребности в исследовательской деятельности.

2.5.2. Раскрытие творческого потенциала тренеров СШОР.

2.5.3. Выявление, изучение, предъявление лучшего опыта работы тренеров СШОР.

2.5.4. Освоение, внедрение и распространение современных методик, способствующих реализации основных направлений современной модели тренировочного процесса.

2.5.5. Стимулирование профессионального роста тренеров, их методического мастерства.

2.5.6. Задачей тренера, демонстрирующего тренировочное занятие и (или) показательное (мастер-класс), является оценка эффективности применяемых методов, совершенствование отдельных приёмов, создание собственной системы тренировочной работы.

2.6. В начале календарного года составляется график проведения открытых и показательных (мастер-класс) тренировочных занятий. Заместитель директор по спортивной подготовке составляет единый график проведения открытых и показательных (мастер-класс) тренировочных занятий в СШОР.

2.7. Основным критерием для оценки эффективности открытого и показательного (мастер-класс) тренировочного занятия должны быть качество знаний, умений и навыков, приобретённых занимающимися под руководством тренера.

3. Планирование открытых и (или) показательных (мастер-класс) тренировочных занятий.

3.1. При составлении плана проведения открытых и показательных (мастер-класс) тренировочных занятий:

- целесообразно поручать в первую очередь опытным, творчески работающим тренерам. Могут привлекаться к открытым занятиям и молодые тренеры, если у них есть интересные поиски, находки;

- следует равномерно распределять их в течение года, нецелесообразно планировать их на сентябрь и первую неделю после каникул;

3.2. Тренеру рекомендуется планировать не менее одного открытого и (или) показательного (мастер-класс) тренировочного занятия в межаттестационный период (четыре года).

4. Проведение открытого и (или) показательного (мастер-класс) тренировочных занятий.

4.1. За одну неделю до проведения тренировочного занятия инструктор-методист ФСО ставит в известность заместителя директора по спортивной подготовке о проведении открытого и (или) показательного (мастер-класс) тренировочного занятия.

4.2. Приглашённые занимают заранее подготовленные места до начала занятия. Все приглашённые не должны вмешиваться в ход занятия, не выражать в присутствии занимающихся своего отношения к работе тренера, ведущего его.

4.3. Приглашённые в процессе наблюдения должны проследить достижение поставленной цели тренером, с помощью каких методических приёмов и средств обучения реализует требования программ спортивной подготовки, каковы результаты его деятельности.

4.4. Результаты наблюдений отражаются в бланке «Лист наблюдений и оценка открытого и (или) показательного (мастер-класс) тренировочного занятия» (Приложение № 3).

5. Оформление документации.

5.1. Требования к содержанию плана-конспекта тренировочного занятия:

- полнота и обоснованность плана-конспекта тренировочного занятия;
- грамотная структурная организация методической разработки плана-конспекта тренировочного занятия;
- предоставление методической разработки на бумажном и электронном носителях;
- своевременность предоставления полного комплекта документов открытого и (или) показательного (мастер-класс) тренировочного занятия (за 7 дней).

5.2. Титульный лист плана-конспекта тренировочного занятия (приложение № 1).

На титульном листе должна быть указана следующая информация:

5.2.1. Название учреждения в соответствии с Уставом СШОР, вид спорта, группа, Ф.И.О. тренера, дата проведения тренировочного занятия.

5.2.2. Тема тренировочного занятия (название темы берётся из календарно-тематического плана).

5.2.3. Цель тренировочного занятия.

5.2.4. Задачи тренировочного занятия:

- образовательные: формирование у занимающихся основ знаний; выработка умений, специальных для каждого вида спорта и этапа спортивной подготовки;
- воспитательные: взаимосвязанное между собой нравственное, эстетическое и т.п.;
- развивающие: формирование умений и навыков, практической и умственной деятельности; развитие познавательных процессов, воли, интересов, способностей личности.

5.2.5. Тип тренировочного занятия (определяется исходя из целей и задач занятия):

- вводное тренировочное занятие;
- контрольное тренировочное занятие;
- занятие закрепления знаний, умений, навыков;
- тренировочное занятие самостоятельной работы;
- комбинированное тренировочное занятие;
- обобщающее тренировочное занятие или указать нетрадиционный тип занятия.

5.2.6. Оснащение тренировочного занятия.

5.3. Содержание плана-конспекта тренировочного занятия (приложение № 2 «Примерная структура плана-конспекта тренировочного занятия»)

Содержание тренировочного занятия – основная часть плана-конспекта. Здесь в развернутом виде излагается последовательность действий по проведению занятия. Этот раздел представляется в конспекте в виде таблицы. Если в ходе подготовки к занятию использовались открытые библиографические источники, то в тексте конспекта необходимо сделать ссылки на используемую литературу, а в конце текста приложить её список.

Основные этапы тренировочного занятия:

5.3.1. Организационный момент.

Построение, приветствие.

Сообщение темы тренировочного занятия.

Постановка цели и задач занятия перед занимающимися.

Проверка домашнего задания (при необходимости).

5.3.2. Подготовительная часть.

Цель – подготовка организма занимающихся к предстоящей работе на тренировочном занятии. Организация восприятия и осмысления новой информации. Проверка знаний и умений занимающихся, для подготовки к новому этапу тренировочного процесса.

5.3.3. Основная часть.

Решение поставленных задач тренировочного занятия, достижение цели тренировочного занятия. Творческое применение и добывание знаний. Обобщение изучаемого на тренировочном занятии и введение его в систему ранее усвоенных знаний, умений и навыков.

5.3.4. Заключительная часть.

Цель – восстановление организма занимающихся. Контроль результатов тренировочной деятельности, осуществляемый тренером, оценка знаний, умений и навыков. Домашнее задание (по необходимости). Подведение итогов тренировочного занятия.

5.4. Оформление плана-конспекта тренировочного занятия.

5.4.1. Форматирование.

Для плана-конспекта тренировочного занятия следует использовать формат страницы А 4, книжную ориентацию. Значения полей: левое – 2,5 см, правое – 1,5 см, верхнее – 2 см, нижнее – 2 см. В случае использования альбомной (горизонтальной) ориентации листа размеры полей должны быть следующими: левое – 2 см, правое – 2 см, верхнее – 3 см, нижнее – 1,5 см.

Для основного текста рекомендуется использовать:

Шрифт Time New Roman; размер шрифта № 14 (допускается использование шрифта размером № 12, если текст документа необходимо разместить на одной странице); полуторный межстрочный интервал; выравнивание по ширине; абзацный отступ 1,27 см.

В тексте допускается выделения полужирным или курсивным шрифтом, если это необходимо (приложение № 2).

6. Обсуждение открытого и (или) показательного (мастер-класс) тренировочного занятия.

6.1. Обсуждение открытого и (или) показательного (мастер-класса) тренировочного занятия проводится в день его проведения.

6.2. Организует обсуждение заместитель директора по спортивной подготовке или ответственное за подготовку занятия лицо.

6.3. Цель обсуждения – оценка правильности постановки занятия, целесообразность выбранных методов и средств, помощь тренеру увидеть отдельные методические приёмы, их эффективность с точки зрения поставленных задач.

6.4. При обсуждении занятия вопросы должны носить конкретный характер: об отдельных приёмах работы, о конкретных моментах данного занятия, не уводить обсуждение от поставленной цели.

6.5. Обсуждение следует проводить в следующей последовательности:

- тренер, проводивший занятие;
- приглашённые тренеры;

- представитель администрации (или ответственное лицо);
- тренер, проводивший занятие.

6.6. Первое слово предоставляется тренеру, который проводил открытое и (или) показательное (мастер-класс) занятие. Он должен чётко раскрыть цели тренировочного занятия, обосновать выбор методов и средств, качество их применения, сообщить критические заключения по проведению занятия. Выступление тренера должно помочь присутствующим понять особенности применяемых им методов и приёмов.

6.7. Выступающие должны детально разобрать достоинства и недостатки занятия, обратить внимание на достижение поставленных целей обучения, воспитания и развития, на эффективность использования инвентаря и оборудования. В ходе обсуждения можно отметить недостатки, ошибки, допущенные в организации и содержании занятия, дать рекомендации по совершенствованию системы работы.

Оценка сценария занятия осуществляется с учётом следующих критериев:

- соответствие программе;
- методическая проработка плана и хода занятия;
- полнота и разнообразие используемых упражнений по теме;
- доступность и оригинальность подачи материала;
- методы и приёмы организации деятельности занимающихся;
- мотивация деятельности занимающихся;
- разнообразие используемых технических и программных средств;
- соответствие итогов поставленной цели.

6.8. В заключении выступают представитель администрации (или ответственное лицо) и приглашённые тренеры. Они подводят итоги обсуждения, отмечают, что было упущено присутствующими, дают оценку приёмам и методам, использованным на занятии, и делают вывод о целесообразности использования представленного опыта.

6.9. После выступления присутствующих слово вновь предоставляется тренеру, проводившему занятие. Он отмечает, какие замечания примет, с чем не согласен и почему, доказывает свою точку зрения.

7. Внедрение результатов открытого и (или) показательного (мастер-класс) тренировочного занятия в педагогическую практику.

7.1. На основании листов наблюдений (приложение № 3), обсуждения и анализа открытого и (или) показательного (мастер-класс) тренировочного занятия (приложение № 6) подводятся итоги проведения занятия (приложение № 4), и составляется отзыв (приложение № 5).

7.2. Методическая разработка по открытому и (или) показательному (мастер-класс) тренировочному занятию и анализ выводов и предложений относятся к воплощению передового педагогического опыта.

7.3. Результаты открытого и (или) показательного (мастер-класс) тренировочного занятия доводятся до сведения тренеров на тренерском совете СШОР. В решении тренерского совета включаются конкретные предложения и рекомендации по использованию опыта.

7.4. Система открытых и (или) показательных (мастер-класс) тренировочных занятий должна поддерживать всё новое, передовое, что рождается в труде тренерского коллектива, способствовать внедрению в практику передовых форм и методов обучения и воспитания занимающихся СШОР.

7.5. Конспекты лучших занятий хранятся в архивах тренерского совета.

7.6. Тренеру выдаются справки (отзывы - приложение № 5) о проведении открытых и (или) показательных (мастер-класс) тренировочных занятий, которые размещаются в портфолио тренера.

Титульный лист

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа Олимпийского резерва»
Асбестовского городского округа

План – конспект открытого тренировочного занятия
по _____, группа _____
(вид спорта)

Тема: Техническая подготовка

Цель: Совершенствование техники

Задачи:

1. Совершенствовать технику.....
2. Развивать физические качества.....
3. Воспитывать морально-волевые качества.....

Дата проведения: _____

Место проведения: _____

Время проведения: 120 мин.

Инвентарь: _____

Тренер: _____

Асбест

2019 год

Примерная структура плана-конспекта тренировочного занятия

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная часть	40 мин.	
1.1.	Построение, объяснение задач тренировочного занятия	5 мин.	Организация группы на предстоящее тренировочное занятие
1.2.	Разминочный бег	5 мин.	Темп бега
1.3.
.....
2.	Основная часть	85 мин.	
2.1.
2.2.
2.3.
.....
3.	Заключительная часть	5 мин.	
3.1.	Подведение итогов, анализ занятия. Анализ деятельности занимающихся на занятии		

Лист наблюдения и оценка открытого тренировочного занятия

Дата _____ Отделение _____

ФИО тренера _____

ФИО, должность посещающего _____

ФИО, должность посещающего _____

ФИО, должность посещающего _____

Группа _____ Количество занимающихся _____ на занятии _____

Тема занятия: _____

Цель и задачи занятия:

№	Содержание	Оценка (5-бальная шкала оценивания)
I.	Требования к деятельности тренера	
1.	Организационное обеспечение тренировочного процесса:	
	Своевременность начала занятия	
	Цель и задачи тренировочного занятия	
	Подготовка оборудования и инвентаря	
2.	Разминка:	
	Оптимальность выбора включённых в занятие упражнений	
	Полнота, точность описания техники упражнения	
	Понимание занимающимися выполнение упражнений	
3.	Способы организации тренировочной работы: фронтальный, поточный, сменный, групповой, индивидуальный:	
	Целесообразность использования форм и способов занятий для руководства тренировочной деятельностью	
4.	Дифференцированный подход к занимающимся	
5.	Дозировка занятий	
6.	Умение тренера рассчитать нагрузки	
7.	Умение своевременно увидеть и использовать ошибки занимающихся	
8.	Сочетание нагрузки и отдыха	
9.	Использование метода наглядного воспитания	
10.	Контроль и учёт овладения техникой изучения действий	
11.	Моторная плотность тренировочного занятия	
12.	Общая плотность тренировочного занятия	
13.	Речь тренера	
14.	Педагогический такт	
II.	Характер деятельности занимающихся	
1.	Внешний вид занимающихся	
2.	Дисциплина:	
	- в целом на занятии	

	- при выполнении упражнений	
	- в соревновательных условиях	
3.	Отношение занимающихся:	
	- к тренировочному занятию в целом	
	- к отдельным видам упражнений	
	- к тренеру	
	- к товарищам	
4.	Навыки самостоятельного выполнения упражнений	
5.	Уровень физической подготовки занимающихся	
6.	Психологическая комфортность на занятии	
III.	Окончание тренировочного занятия	
1.	Подведение итогов	
2.	Мнение тренера по занятию	
ИТОГО:		

Выводы:

Рекомендации:

Подпись посетяющего: _____

Подпись посетяющего: _____

Подпись посетяющего: _____

Подпись тренера: _____

Итоги открытого тренировочного занятия

Отделение _____

Программа спортивной подготовки _____

Дата проведения _____

Тренер _____

Цель посещения _____

№	Разделы и позиции	Итоги наблюдения
1. Создание общих условий эффективности занятия		
1.1.	Указания по организации занятия: цель, задачи, этапы	
1.2.	Использование на занятии инвентаря и оборудования	
1.3.	Учёт особенностей группы: возраст, уровень подготовленности	
1.4.	Обеспечение санитарно-гигиенических условий	
1.5.	Рациональное использование времени занятия: темп, ритм, отсутствие отступлений, чёткие границы занятия	
2. Профессиональная компетентность *		
2.1.	Владение содержанием материала по программе спортивной подготовки в современном аспекте	
2.2.	Соответствие информации (демонстрации) темы занятия	
2.3.	Соответствие приёмов обучения целям и задачам занятия	
2.4.	Правильность и профессиональность речи тренера	
2.5.	Применение оригинальных приёмов и методов обучения, современных технологий	
3. Техника обучения		
3.1.	Показ, демонстрация	
3.2.	Использование в обучении не менее двух форм организации работы (фронтальной, групповой, индивидуальной)	
3.3.	Организация самостоятельной работы по овладению материалом на занятии	
3.4.	Использование приёмов, активизирующих внимание и память	
3.5.	Использование упражнений разных уровней трудности	
4. Организация стимулирующего обучения		
4.1.	Применение стимулирующих приёмов введение в занятие и организация итога занятия, активизирующего самостоятельную работу спортсменов	
4.2.	Побуждение занимающихся к самоанализу и самокоррекции, к оценке и коррекции друг друга	
4.3.	Использование приёмов обучения, поддерживающих устойчивый интерес к занятиям	
4.4.	Предложение занятий творческого и проблемного характера	
5. Создание условий для возникновения положительных эмоций		
5.1.	Проявление интереса к ответам, вопросам, идеям	

	занимающихся	
5.2.	Соблюдение такта при необходимости исправить ошибку, сделать замечание	
5.3.	Присутствие доброжелательности и теплоты в тоне, в мимике и жестах	
5.4.	Отсутствие в речи тренера упрёков, насмешек, сарказма	
5.5.	Преобладание методов поощрения	

*** Профессиональная компетентность - единство теоретической и практической готовности тренера к осуществлению деятельности и характеризует его профессионализм.**

6. Выводы и предложения

--

Отзыв

**о проведении открытого тренировочного занятия и показательного
(мастер-класс) тренировочного занятия тренером
отделения _____**

Ф.И.О. _____

Открытое тренировочное занятие проводилось в соответствии с расписанием « _____ »
_____ 20__ года с _____ до _____ на группе _____

Состав группы:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

.....

На руках тренера _____ имелся журнал учёта тренировочных занятий,
план-конспект проведения занятия.

Занятие проводилось в соответствии с планом-конспектом проведения, отражённом в
журнале учёта тренировочных занятий и состоял из трёх частей:

Подготовительной (разминки)

Основной

Заключительной

Во время проведения разминки использовались упражнения _____

Во время проведения основной части занимающиеся выполняли _____

В заключительной части занятия был проведен (выполнен) _____

Открытое тренировочное занятие тренер СШОР _____

Провел (а) на высоком профессиональном уровне. На проведении открытого тренировочного
занятия присутствовали: _____

Оценка проведения «отлично».

Ф.И.О.	должность	роспись
Ф.И.О.	должность	роспись
Ф.И.О.	должность	роспись
Ф.И.О.	должность	роспись
Ф.И.О.	должность	роспись

Анализ

открытого и (или) показательного (мастер-класс) тренировочного занятия

Тренер _____

Группа _____ вид спорта _____

Место проведения _____

Количество присутствующих _____ время проведения _____ дата _____

Содержание		Оценка (5-бальная шкала оценивания)
1. Оценка основных личностных качеств тренера	Специальные и профессиональные знания и общая эрудиция.	
	Уровень педагогического и методического мастерства	
	Культура речи, дикция, интенсивность, эмоциональность, общая и специфическая грамотность.	
	Степень тактичности, толерантность и стиль взаимоотношений с занимающимися	
	Внешний вид тренера, мимика, жесты, культура поведения.	
ИТОГО:		
2. Оценка основных характеристик занимающихся	Степень активности и самостоятельности.	
	Уровень общей и специальной подготовленности.	
	Формы проявления деятельностей и их эффективность.	
	Степень дисциплинированности, организованности и заинтересованности спортсменов в ходе тренировочного занятия.	
ИТОГО:		
3. Оценка содержания деятельности тренера и спортсменов	Реальная доступность изучаемого материала.	
	Новизна, привлекательность содержания учебного материала.	
	Общая плотность тренировочного занятия (<i>приложение 6.1.</i>)	
	Моторная плотность тренировочного занятия (<i>приложение 6.1.</i>)	
ИТОГО:		
4. Оценка организации тренировочных занятий и способов деятельности.	Рациональность и эффективность использования времени занятия его темпа, а так же оптимальность чередования и смены видов деятельности	
	Степень целесообразности и эффективности использования технических средств	
	Степень рациональности и эффективности используемых организационных форм и методов обучения.	
	Уровень обратной связи со всеми занимающимися	
	Формы контроля за работой спортсменов его эффективности и степень его эффективности и объективности	
	Степень соблюдения правил техники безопасности тренером и спортсменами в ходе тренировочного занятия.	
ИТОГО:		
5. Оценка эффективности и результатов проведенного занятия	Степень конкретности, четкости и лаконичности формулировки цели занятия.	
	Реальность, целесообразность, сложность и достижимость цели	
	Степень развивающего и обучающего воздействия тренировочного занятия (чему и в какой степени научились).	
	Степень воспитательного воздействия (что способствовало воспитанию и в какой мере).	
ИТОГО:		
Оценка тренировочного занятия		

Общая и моторная плотность занятия

Проблема оптимизации нагрузки зависит от ее дозирования в физических упражнениях, от плотности занятия. Различают общую и моторную плотность тренировочного занятия.

Общая плотность – отношение педагогически оправданного времени ко всей продолжительности занятия. Педагогически оправданное время – это время, затраченное на подготовку инвентаря и оборудования, на объяснение и показ упражнений, на выполнение физических упражнений и заданий, на отдых между упражнениями.

К неоправданным затратам времени относятся задержки начала занятий, недостаток или отсутствие необходимого инвентаря, нерациональная трата времени из-за нарушения дисциплины.

При проведении тренировочного занятия следует стремиться к стопроцентной общей плотности.

Моторная плотность – отношение времени, затраченного непосредственно на выполнение физических упражнений, ко всей продолжительности занятия. Моторная плотность может колебаться от 10–15 до 79–90 %. Рациональная моторная плотность и дозирование учебно-тренировочной нагрузки зависят от вида спорта, возраста, пола, общей физической и спортивной подготовленности занимающихся, от условий занятий, от характера конкретных учебных или тренировочных заданий.