

## **РЕКОМЕНДАЦИИ**

### **по контролю учебно-тренировочных занятий в государственных образовательных учреждениях дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности Санкт-Петербурга**

#### **1. Цель и задачи**

1.1. Основной целью контроля учебно-тренировочных занятий (далее – контроль) в государственных образовательных учреждениях дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности Санкт-Петербурга (далее – учреждение) является обеспечение необходимого качества и эффективности учебно-тренировочного процесса, направленного на совершенствование спортивного мастерства занимающихся, реализацию программ дополнительного образования детей.

#### 1.2. Задачи контроля:

- установление соответствия содержания учебно-тренировочных занятий этапу подготовки обучающихся учебно-тематическому плану и программе обучения по виду спорта;

- содействие планомерному и методически правильному использованию учебно-тренировочных занятий для формирования спортивного мастерства и воспитания спортсменов;

- своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм и психику занимающихся, связанных с нарушениями методических и санитарно-гигиенических правил организации, обеспечения и осуществления учебно-тренировочного процесса;

- оценка уровня методической подготовленности тренерско-преподавательского состава учреждений;

- оценка уровня спортивной, методической и судейской подготовленности учащихся учреждений и их разностороннего физического развития;

- выявление, обобщение и распространение передового опыта организации, обеспечения и проведения учебно-тренировочных занятий в учреждениях.

#### **2. Организация контроля**

2.1. Контроль проводится руководителями спортивных школ, их заместителями по учебно-спортивной работе, старшими инструкторами-методистами (инструкторами-методистами) спортивных школ, врачом учреждения, сотрудниками отдела подготовки спортивного резерва и отдела по организации спортивной работы, а также иными должностными лицами по поручению председателя Комитета по физической культуре и спорту. Для учреждений, находящихся в ведении администраций районов Санкт-Петербурга, к числу проверяющих лиц относятся специалисты отделов (секторов) физической культуры и спорта.

2.2. Контроль должен быть систематическим, объективным и, в случае необходимости, сочетаться с оказанием методической помощи (любые замечания делаются только после проведения занятия, при этом недопустимо делать их в присутствии занимающихся).

2.3. Проверки качества и эффективности учебно-тренировочной работы могут быть плановыми (отражаемыми в годовом и месячном планах работы учреждения, график их проведения доводится до сведения тренеров-преподавателей) и внеплановыми.

2.4. Каждый тренер-преподаватель должен быть проверен и оценен не менее четырех раз в течение учебного года (один раз в три месяца проверяется работа с каждой учебной группой, внесенной в тарификационный список тренера-преподавателя, при этом проверка должна осуществляться в разные дни недели на основании утвержденного расписания учебно-тренировочных занятий).

2.5. Результаты контроля фиксируются в Журналах контроля учебно-тренировочного процесса и учета групповых занятий спортивной школы, а также учитываются при подведении итогов работы тренеров-преподавателей и учебно-спортивной деятельности учреждений. По итогам контроля заполняется справка по форме согласно приложению № 2.

### 3. Основные обязанности должностных лиц по контролю

Директор спортивной школы осуществляет общий контроль за качеством организации и ведения учебно-тренировочного процесса по всем разделам работы учреждения.

Заместитель директора по учебно-спортивной работе, инструктор-методист, врач учреждения на основании должностных обязанностей, осуществляют контроль по следующим показателям:

- комплектование учебных групп (отделений) спортивных школ; оценка количественного и качественного состава обучающихся учреждения;
- посещаемость обучающимися учебно-тренировочных занятий в соответствии с расписанием, утвержденным директором учреждения;
- соблюдение закрепления тренеров-преподавателей за группами занимающихся и установленной им учебной нагрузки;
- выполнение обучающимися требований учебных программ по видам спорта, качество знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации (выполнение контрольно-переводных нормативов), плановых заданий и планируемого спортивного результата;
- уровень физического развития и физической подготовленности;
- содержание и эффективность учебно-тренировочных занятий; соответствие плана (плана-конспекта), разрабатываемого тренером-преподавателем на учебно-тренировочное занятие или на цикл учебно-тренировочных занятий, учебно-тематическому плану, годовому плану-графику и программе обучения по виду спорта;
- соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых тренерами-преподавателями в ходе занятий, современным спортивно-педагогическим методикам и технологиям;
- соблюдение техники безопасности и мер по охране труда при подготовке и проведении занятий; соблюдение санитарно-гигиенических требований к учебно-тренировочному процессу, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма; наличие и качество медицинского обеспечения учебно-тренировочной работы;
- содержание и результаты учебно-тренировочного и воспитательного процессов.

### 4. Содержание и порядок контроля

4.1. Контроль включает проверку, анализ и оценку организации, обеспечения, проведения, содержания и эффективности учебно-тренировочного процесса. Он осуществляется до начала, в процессе и после завершения учебно-тренировочных занятий.

4.2. Контроль осуществляется в следующем порядке:

Элементы контроля	Организационно- методические указания
<b>1. До начала учебно-тренировочного занятия</b>	
Проверка наличия у тренера-преподавателя журнала учета групповых занятий, учебно-тематического плана (плана-конспекта)	Учебно-тематический план (план-конспект) занятия разрабатывается непосредственно тренером-преподавателем. Тренеры-преподаватели, не имеющие квалификационных категорий, утверждают его у соответствующего старшего инструктора-методиста (инструктора-методиста) Документ должен соответствовать роли и месту занятия в

занятия и его соответствие учебной программе по виду спорта	общей системе учебно-тренировочного процесса, этапу подготовки спортсменов-учащихся
Материальная обеспеченность занятий, соблюдение санитарно-гигиенических требований и мер безопасности	Место занятия, спортивное оборудование и инвентарь должны обеспечивать решение всех задач тренировки, а санитарно-гигиеническая обстановка соответствию требуемых норм и правил
Возможность оказания спортсменам-учащимся оперативной и квалифицированной первой (доврачебной) медицинской помощи	Соответствие организации медицинского обеспечения учебно-тренировочного процесса «Рекомендациям по обеспечению безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом», утвержденным приказом Госкомспорта от 01.04.1993 № 44; наличие аптечки для оказания первой доврачебной помощи
Наличие заполненного журнала учета групповых занятий	Журнал учета групповых занятий – обязательный элемент организации и ведения учебно-тренировочного процесса в образовательном учреждении. Требования к его оформлению определены методическими рекомендациями, утвержденными Комитетом по физической культуре и спорту
<b>2. В ходе учебно-тренировочного занятия</b>	
<i>1) оценка действий тренера-преподавателя в подготовительной части занятия:</i>	
- организация (построение) учебной группы	Оценивается внешний вид тренера-преподавателя и умение управлять обучаемыми (аккуратность одежды, спортивно-педагогическая подтянутость, умение четко подавать команды)
- проверка присутствия занимающихся и соответствие их формы одежды задачам занятия, погодным условиям	Посещаемость занятий должна отражаться в журнале учета групповых занятий, а форма одежды - соответствовать содержанию тренировки и погодным условиям
- объявление темы занятий и его основного содержания	Обращается внимание на конкретность и четкость в постановке задач учебно-тренировочного занятия
- проведение общеразвивающей и специализированной разминки	Разминка должна обеспечить физическую и психическую готовность обучаемых к нагрузке в основной части занятия
- соблюдение оптимальной длительности подготовительной части занятия	Подготовительная часть должна в среднем составлять 15-20% всего времени занятий

<i>2) оценка действий тренера-преподавателя в основной части занятия:</i>	
<p>- владение общепринятой схемой обучения физическим упражнениям (методикой формирования двигательных умений и навыков)</p>	<p>При оценке методической подготовленности тренера-преподавателя следует иметь в виду, что последовательность обучения упражнениям (формирования двигательных навыков) включает такие элементы, как ознакомление, разучивание, закрепление, совершенствование. При этом особую роль играют:</p> <p>а) в ознакомлении - важно умение показать упражнение (образцовый показ техники выполнения; правильность выбора места; владение «зеркальным» показом) и умение объяснить упражнение (четкость, конкретность, лаконичность и доходчивость речи; правильность терминологии; умение выделить главное), при этом необязательно выполнение двигательного действия самим педагогом. Демонстрация его выполнения, близкого к идеальному, может быть осуществлена с помощью обучающихся, с использованием видеоматериалов или другим доступным способом;</p> <p>б) в разучивании - методически обоснованное применение основных приемов овладения техникой выполнения упражнений («в целом», «по разделениям» или «с помощью подготовительных упражнений»); умение предупреждать и исправлять ошибки (выявление и устранение причин появления ошибок; умение классифицировать ошибки – значительные и незначительные, общие и индивидуальные; своевременность и правильность исправления ошибок); умение организовать и оказывать помощь и страховку (своевременность помощи и страховки, надежность страховки, взаимопомощь и взаимостраховка обучаемых);</p> <p>в) в закреплении – умение сконцентрировать внимание обучающегося на безошибочном выполнении двигательного действия, способность педагога обеспечить переход умения в навык путем многократного повторения двигательного действия;</p> <p>г) в совершенствовании – целесообразное размещение занимающихся; умение постепенно усложнять выполнение двигательных действий (усиливая темп, изменяя обстановку, применяя необычные задания); методически грамотное сочетание принципов постепенности и разносторонности нагрузки; использование соревновательного метода</p>
<p>- дозировка физической нагрузки</p>	<p>Физическая нагрузка обуславливается интенсивностью и плотностью занятия.</p> <p>Интенсивность занятия определяется отношением количества упражнений, выполненных с большим физическим и психическим напряжением, к общему числу выполненных упражнений. В данном случае можно оперировать и временем выполнения различных упражнений.</p> <p>Плотность занятия подразделяется на общую и моторную. Общая плотность – это отношение педагогически целесообразно затраченного времени к продолжительности всего занятия или его частей. Она должна стремиться к 100%.</p>

	<p>Моторная плотность – это отношение времени, затраченного на выполнение двигательных действий ко времени всего занятия. Она должна быть оптимальной, т.е. обусловленной спецификой вида спорта, задачами тренировки, уровнем подготовленности занимающихся и т.д.</p>
<p>- определение соответствия физической нагрузки физическим и психическим возможностям занимающихся</p>	<p>Величина физической нагрузки может определяться по пульсу и внешним признакам утомления.</p> <p>Определение частоты пульса обычно проводится до начала занятия, на протяжении занятия (в паузах между упражнениями и частями занятия), и после его окончания. Для подсчета пульса проверяющий выбирает одного из занимающихся. Пульс исследуется наложением подушечек пальцев руки на лучевую артерию в области лучезапястного сустава. Определять величину пульса можно и в других точках на височной и сонной артериях. Чтобы процедура не занимала много времени, удобнее пользоваться 10-секундными подсчетами с последующим пересчетом на 1 мин. (умножением полученного результата на 6).</p> <p>Частота пульса изменяется пропорционально интенсивности нагрузки. Нагрузка по пульсу: до 100-130 уд./мин - слабая, до 140-170 уд./мин – средняя, до 180-200 уд./мин – высокая и свыше 200 уд./мин – очень большая.</p> <p>При этом надо учесть, что ЧСС составляет в покое 60-80 уд./мин. (указанные выше показатели являются средними и не учитывают возрастной тахикардии/ брадикардии, существующей в подростковом возрасте).</p> <p>По величине пульса можно определить так называемую «физиологическую кривую» занятия. В одночасовом занятии, она, как правило, плавно нарастает, достигая пика в конце основной части занятия и снова снижаясь к концу тренировки. В двухчасовом занятии и проведении учебно-тренировочного занятия с высококвалифицированными спортсменами таких пиков может быть несколько.</p> <p>Внешние признаки утомления определяются путем наблюдения за внешним видом и поведением занимающихся.</p> <p>При определении величины нагрузки по внешним признакам целесообразно ориентироваться на таблицу (приложение № 1). Следует учитывать, что внешние признаки утомления в большей мере характеризуют не величину, а индивидуальную переносимость нагрузки. Одна и та же нагрузка может вызвать у занимающихся различную степень утомления. Однако, если у большинства наблюдается одинаковая степень утомления, это является достаточно объективным показателем величины нагрузки на занятии</p>
<p>- сочетание эмоциональности занятий с обеспечением необходимой дисциплины</p>	<p>Определяется методом педагогического наблюдения</p>

- обеспечение мер безопасности и соблюдение мер по профилактике травматизма в ходе занятий	Исключение травмоопасных снарядов, конструкций и тренажеров, инструктаж занимающихся, своевременная страховка и помощь, оборудование мест приземления, применение подводящих и подготовительных упражнений при изучении сложных двигательных действий, учет климатических (погодных) условий и качества покрытия спортивного объекта (влажность пола в спортивном зале, обледенение л/а дорожек, футбольного стадиона и пр.)
- продолжительность основной части занятия и его частей	Продолжительность основной части занятия должна быть в пределах от 65% до 75% всего времени занятия. Величина отдельных относительно самостоятельных отрезков основной части занятия определяется задачами тренировки и ее содержанием
<i>2) оценка действий тренера-преподавателя в заключительной части занятия:</i>	
- приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние	Выполнение упражнений на месте и в движении в глубоком дыхании и для расслабления мышц
- построение и подведение итогов занятия	Обращается внимание на умение тренера-преподавателя оценить выполнение задач занятия, акцентировать внимание обучающихся на успешном выполнении учебных и тренировочных заданий, осуществлять постановку задач на самоподготовку. Оптимальная продолжительность заключительной части тренировки – 6-10% времени всего занятия
<b>3. После завершения учебно-тренировочного занятия</b>	
Оценка действий тренера-преподавателя по окончании занятия	Тренер-преподаватель обязан организовать приведение в порядок мест занятий, сдачу на склад инвентаря и т.д. Осуществить контроль за соблюдением порядка в раздевалках и т.д. Проверяющий должен, как правило, лично довести тренеру-преподавателю свои впечатления от учебно-тренировочного занятия, уделяя особое внимание не только критике, но и рекомендациям по улучшению качества и эффективности организации, обеспечения и проведения учебно-тренировочных занятий

4.3. При осуществлении контроля сотрудниками Комитета по физической культуре и спорту, а также представителями администраций районов Санкт-Петербурга, обсуждение результатов контроля целесообразно проводить в присутствии представителей руководства спортивной школы и инструкторов-методистов.

**Заместитель председателя Комитета  
по физической культуре и спорту**

**В.А.Моисеев**

«    » сентября 2010 года

**Памятка тренеру-преподавателю по оценке внешних признаков утомления обучающихся в ходе учебно-тренировочных занятий**

Признаки утомления	Утомление		
	небольшое	среднее	сильное
Выражение лица	Спокойное	Спокойное или напряженное	Искаженное, мимика нарушена
Окраска кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Сильное покраснение, побледнение или синюшность
Потливость	Небольшая потливость преимущественно лица	Значительное потоотделение на лице, в подмышечных впадинах, на спине	Обильное потоотделение по всему телу
Дыхание	Небольшое учащение, ритмичное	Значительное учащение (до 35 вдохов и выдохов в 1 мин). Периодическое дыхание через рот	Сильное учащение (больше 35) дыханий в 1 мин. Дыхание поверхностное, преимущественно через рот. Неритмичное. Отдельные глубокие вдохи сменяются беспорядочным дыханием. Иногда возникает кашель
Движения	Энергичные, точные, координированные	Менее быстрые и точные. Незначительная дискоординация, изменение осанки	Замедленные, некоординированные. Покачивание при ходьбе и беге, остановка перед препятствиями
Внимание	Быстрое, безошибочное выполнение команд и указаний. Хороший контакт с руководителем занятия	Замедленное выполнение команд и указаний при стремлении выполнить их получше	Резкое снижение внимания. Команды выполняются после нескольких повторений, неточно и замедленно
Самочувствие	Хорошее, жалобы не предъявляются	Жалобы на усталость, иногда на боли в мышцах	Жалобы на сильную усталость, жжение в груди, головную боль, тошноту

**СПРАВКА  
об итогах контроля учебно-тренировочного занятия**

В \_\_\_\_\_  
(наименование учреждения)

Дата контроля \_\_\_\_\_ Место контроля \_\_\_\_\_  
Цель проверки (указать плановая/внеплановая и основание для ее проведения) \_\_\_\_\_

Время начала занятия \_\_\_\_\_ Временной период проведения контроля \_\_\_\_\_  
Учебная группа, этап подготовки \_\_\_\_\_  
Соответствие времени проведения занятия утвержденному расписанию \_\_\_\_\_  
Количество занимающихся на занятии и по списочному составу группы  
(наличие/отсутствие опоздавших) \_\_\_\_\_  
Тема занятия \_\_\_\_\_

Фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, проводящего занятие (полностью) \_\_\_\_\_

Качество ведения журнала учета групповых занятий в соответствии с методическими рекомендациями \_\_\_\_\_

Медицинское обеспечение \_\_\_\_\_  
Соответствие учебно-материальной базы задачам и содержанию занятия \_\_\_\_\_

Уровень умения педагога управлять занимающимися (оцените: высокий, средний, низкий) \_\_\_\_\_

Уровень владения педагогом методикой обучения и тренировки (оцените: высокий, средний, низкий) \_\_\_\_\_  
Общая плотность занятия \_\_\_\_\_ Моторная плотность \_\_\_\_\_  
Обеспечение мер безопасности и профилактика травматизма \_\_\_\_\_

Оптимальность продолжительности частей занятия (при посещении занятия целиком) \_\_\_\_\_

Применение оригинальных методик и новых педагогических технологий в ходе занятия \_\_\_\_\_

Решение задач учебно-тренировочного занятия \_\_\_\_\_

Замечания и предложения по организации и методике проведения занятия \_\_\_\_\_

Общая оценка проведения занятия \_\_\_\_\_  
Должностное лицо, контролирующее занятие \_\_\_\_\_  
(подпись, расшифровка подписи)

(должность проверяющего)

С результатом проверки ознакомлен: \_\_\_\_\_  
(дата, подпись, расшифровка подписи)