

Программирование тренировочных заданий на тренировочном занятии

Актуализация направления деятельности.

Эффективность профессиональной деятельности тренера-преподавателя во многом зависит от должного обеспечения образовательного процесса программно-методическими документами, определяющее значение среди которых имеет программа, по которой осуществляется образовательный процесс.

Отсюда – имеет место необходимость дальнейшего совершенствования и творческой переработки программных документов в соответствии с требованиями сегодняшнего дня, где обоснование нормативного и методического разделов программ становится актуальной задачей текущего времени.

Методическая составляющая деятельности тренера – преподавателя в формате реализации программы:

- содержание материала по основным разделам подготовки;
- распределение его по годам обучения и в годичном цикле;
- рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Это традиционное содержание.

Разработка практических материалов и методических рекомендаций по проведению тренировочных занятий – это деятельность, направленная на повышение качества физкультурно-спортивного образования обучающихся и оптимизацию образовательного процесса.

Тренировочное задание - технологическая форма организации упражнения для решения целевой педагогической задачи, достижения необходимых проявлений срочного тренировочного эффекта при чётком сочетании воздействующих факторов – компонентов упражнения (длительность, интенсивность, число повторений, интервалы отдыха).

Практический (учебный) материал сгруппирован в отдельные блоки по принципу преимущественной направленности:

- ТЗ разминки;
- ТЗ для развития отдельных двигательных способностей;
- ТЗ для комплексного развития физических качеств;
- ТЗ для совершенствования спортивно-технического уровня;
- ТЗ для совершенствования спортивно-тактического уровня.

Каждое ТЗ должно иметь:

- конкретную цель и сформулированные тренировочные задачи;

- включать одно или комплекс упражнений и последовательность их выполнения;
- характеризоваться величиной нагрузки (параметрами нагрузки) и режимом её выполнения - длительность упражнения, интенсивность, количество повторений, режим отдыха;
- быть снабжено методическими и организационными рекомендациями.

Тренировочное задание следует считать исходным элементом микроструктуры тренировочного занятия, в связи с чем качество и результативность тренировочного процесса во многом зависят от выбора и построения наиболее оптимальных ТЗ, соответствующих этапу тренировочного процесса, уровню подготовленности обучающихся.

Построение ТЗ способствует индивидуализации тренировочного процесса обучающихся.

Общая технология деятельности тренера может быть определена в следующем алгоритме (последовательности):

- 1 – регулярное выполнение ф/упражнений в условиях тренировочного процесса способствующее закреплению привычки к занятиям и получению от них удовольствия;
- 2 – занятия ф/подготовкой, позволяющие освоить критерии её оздоровительной и развивающей ценности, ставить реальные индивидуальные цели;
- 3 – включение выполнения специальных упражнений;
- 4 – оценивание, в том числе – самооценивание, уровня ф/подготовленности и рефлексия полученных результатов (тестирование по основному и, может быть, по дополнительному содержанию ф/упражнений);
- 5 – решение и осуществление решений, которое лежит в основе программирования индивидуальной программы и получение в этих целях необходимой информации.

Структура тренировочного задания:

1. *Определяется порядковый номер ТЗ в соответствующем периоде годового цикла.*
2. *Цель ТЗ:*
достижение программируемых функциональных сдвигов в ведущих системах организма (тренировочных эффектов).
3. *Тренировочные задачи соответственно направленности занятия:*
 - по освоению (изучению) технических основ ;
 - по развитию физических качеств;

- совершенствовании технико-тактического уровня и сопряжённом повышении ф/подготовленности при учёте характера воздействия соревновательного упражнения и др.

Тренировочное задание № _____

№	задача тренировочного задания	Содержание	Параметры нагрузки	Интервал отдыха	Применяемые методы, приёмы
1					
2					
3					

Тренировочный эффект (прогнозируемый результат локального воздействия):

Дата _____

*** Данную схему можно использовать в рамках микроцикла, программируя содержание тренир/заданий под №№ и с указанием даты или номера тренировочного занятия в неделе.**