



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Спортивная школа олимпийского резерва №2 г. Волгограда (МБУ ДО СШОР № 2)

---

## ***ЛУЧШАЯ ПРАКТИКА. В ПОМОЩЬ СТУДЕНТУ-ПРАКТИКАНТУ***

### **МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТОВ**

***Ткачева Елена Ивановна***  
*старший инструктор-методист*  
*МБУ ДО СШОР № 2 г. Волгоград, Россия*

Под педагогическим контролем понимают систему мероприятий, обеспечивающих выявление и оценку результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Хорошо поставленный, систематически проводимый педагогический контроль – одно из необходимых условий успешной работы тренера спортивной школы.

Контроль за эффективностью применяемых средств и методов тренировки ведется по разделам подготовки (ОФП, СФП, техника, тактика, интегральная подготовка).

Работа тренера по физической подготовке игроков проверяется при помощи контрольных упражнений и визуальных наблюдений за качеством техники выполнения физического упражнения или игрового приема. Критерием оценки является соответствие показанных результатов плановым индивидуальным нормативам (модельным данным).

С точки зрения математической обработки тесты должны обладать критериями объективности и надежности. Надежность теста говорит о его соответствии характеру изучаемого явления. Выборка должна быть не менее 10 человек. Если тот же тест, в тех же условиях и с той же группой повторно проведен другим тренером и обнаружилась корреляционная зависимость показателей, то такой тест является объективным.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» дает оценку физических качеств, необходимых в деятельности баскетболистов, в зависимости от уровня их влияния на результативность игры (табл. 1).

Таблица 1

**Влияние физических качеств на результативность**

Физическое качество	Уровень влияния
Быстрота	3 (значительное)
Сила	2 (среднее)
Выносливость	2 (среднее)
Координация	3 (значительное)
Гибкость	1 (незначительное)

Используемые у баскетболистов двигательные тесты должны по своей биомеханической структуре соответствовать их деятельности и быть направлены на развитие специальных физических качеств игроков.

Подобраны следующие двигательные тесты:

1. *Бег 14 м* – стартовое ускорение в полплощадки. Тест направлен на оценку быстроты целостного двигательного действия. С помощью быстрого рывка баскетболист может освободиться от опеки защитника; предложить себя в свободной позиции для получения мяча; выполнить рывок к корзине, получить мяч и произвести атаку; резко выбежать для перехвата мяча и т.д. Оценка результатов теста в зависимости от возраста обучающихся представлена в таблице 2.

Таблица 2

**Оценка теста «бег 14 м»**

Возраст тестируемых	Мальчики, юноши		Девочки, девушки	
	баллы	результат (с.)	баллы	результат (с.)
8-9 лет	5	3,2-3,1	5	3,9-3,8
	4	3,3-3,4	4	4,1-4,0
	3	3,5-3,7	3	4,0-4,2
	2	3,8-3,9	2	4,3-4,4
	1	4,0 и более	1	4,5 и более
10-11 лет	5	2,6-2,5	5	3,0-2,9
	4	2,8-2,7	4	3,2-3,1
	3	3,0-2,9	3	3,4-3,3
	2	3,1-3,2	2	3,5-3,6
	1	3,3 и более	1	3,7 и более
12-13 лет	5	2,3-2,2	5	2,5-2,4
	4	2,5-2,4	4	2,7-2,6
	3	2,6-2,7	3	2,9-2,8
	2	2,8-2,9	2	3,0-3,1
	1	3,0 и более	1	3,2 и более
14-15 лет	5	2,0-1,9	5	2,3-2,2
	4	2,2-2,1	4	2,5-2,4
	3	2,4-2,3	3	2,7-2,6
	2	2,5-2,6	2	2,8-2,9
	1	2,7 и более	1	3,0 и более

2. *Прыжок вверх со взмахом руками.* Тест направлен на оценку развития скоростно-силовых качеств (прыгучести). Вертикальные прыжки вверх необходимы баскетболисту для выполнения броска в прыжке; овладения мячом при подборе или перехвате мяча и др. Оценка результатов в таблице 3.

Таблица 3

**Оценка теста «Прыжок вверх со взмахом руками»**

Возраст тестируемых	Мальчики, юноши		Девочки, девушки	
	баллы	результат (см.)	баллы	результат (см.)
8-9 лет	5	25-27	5	22-24
	4	23-24	4	19-21
	3	20-22	3	16-18
	2	21-19	2	15-13
	1	18 и менее	1	12 и менее
10-11 лет	5	28-30	5	24-26
	4	25-27	4	21-23
	3	22-24	3	18-20
	2	21-20	2	15-17
	1	19 и менее	1	14 и менее
12-13 лет	5	41-43	5	36-38
	4	38-40	4	33-35
	3	35-37	3	30-32
	2	34-33	2	29-27
	1	32 и менее	1	26 и менее
14-15 лет	5	45-47	5	40-42
	4	42-44	4	37-39
	3	39-41	3	34-36
	2	38-36	2	33-31
	1	35 и менее	1	30 и менее
16-17 лет	5	56-58	5	51-53
	4	52-54	4	48-50
	3	49-51	3	45-47
	2	48-46	2	44-43
	1	45 и менее	1	42 и менее

3. *Скоростное ведение мяча 20 м.* Комплексное развитие физических качеств: направлен на развитие быстроты, специальной координации и технической подготовленности игрока (табл. 4).

Таблица 4

**Оценка теста «Скоростное ведение мяча 20 м»**

Возраст тестируемых	Мальчики, юноши		Девочки, девушки	
	баллы	результат (см.)	баллы	результат (см.)
12-13 лет	5	9,9-9,7	5	10,3-10,1
	4	10,4-10,0	4	10,6-10,4
	3	10,0-10,5	3	10,7-11,0
	2	10,6-10,9	2	11,1-11,4
	1	11,0 и выше	1	11,5 и выше
14-15 лет	5	8,0-7,8	5	8,8-8,6
	4	8,3-8,1	4	9,1-8,9
	3	8,6-8,4	3	9,4-9,2
	2	8,7-8,9	2	9,5-9,8
	1	9,0 и выше	1	9,9 и выше
16-17 лет	5	7,4-7,2	5	8,2-8,0
	4	7,7-7,5	4	8,5-8,3
	3	8,0-7,8	3	8,9-8,6
	2	8,1-8,3	2	9,0-9,3
	1	8,4 и выше	1	9,4 и выше

4. «Челночный бег» 10 площадок по 28 м. Направлен на развитие специальной скоростной гликолитической выносливости. Оценка представлена в таблице 5.

Таблица 5

**Оценка теста «Челночный бег» 10 площадок по 28 м**

Возраст тестируемых	Мальчики, юноши		Девочки, девушки	
	баллы	результат (с.)	баллы	результат (с.)
12-13 лет	5	59-57	5	64-62
	4	62-60	4	67-65
	3	65-63	3	70-68
	2	64-66	2	71-73
	1	67 и более	1	74 и более
14-15 лет	5	54-52	5	59-57
	4	57-55	4	62-60
	3	60-58	3	65-63
	2	59-62	2	66-68
	1	63 и более	1	69 и более
16-17 лет	5	49-47	5	54-52
	4	52-50	4	57-55
	3	55-53	3	60-58
	2	56-58	2	61-62
	1	59 и более	1	63 и более

Модельные значения показателей разрабатываются с учетом возраста, пола и этапа обучения в спортивной школе. Они базируются на данных, полученных при проведении предварительного тестирования юных спортсменов и имеют тенденцию к динамическим изменениям их уровня.

Разработана шкала оценивания по пятибалльной системе:  
 18-20 баллов – высокий уровень подготовленности  
 14-17 баллов – выше среднего  
 10-13 баллов – средний уровень подготовленности  
 6-9 баллов - ниже среднего  
 5 и менее баллов – низкий уровень подготовленности

### **Характеристика уровней физической подготовленности обучающихся спортивной школы**

Уровень подготовленности	Характеристика
Высокий	Необходимый уровень физической подготовленности спортсмена. Гармонично развиты все физические качества и двигательные способности. Высокий уровень общих и специальных функциональных возможностей организма. Создана основа для совершенствования технико-тактического мастерства спортсмена и перевода на следующий этап подготовки.
Выше среднего	Хороший уровень физической подготовленности. Некоторые физические качества и двигательные способности развиты недостаточно. Однако, имеется базовый уровень физической подготовленности, что достаточно для перевода на следующий этап спортивной подготовки.
Средний	Физическая подготовленность на среднем уровне. Некоторые физические качества и двигательные способности требуют коррекции. Для повышения функциональных возможностей требуется расширить средства общей и специальной подготовки. Рекомендуется повысить посещаемость занятий.
Ниже среднего	Недостаточное развитие физических качеств и двигательных способностей. Требуется корректировка планирования.
Низкий	Низкое развитие и уровень физической подготовленности. Рекомендуется повторное прохождение программы и оздоровительные мероприятия.

В результате анализа уровня физической подготовленности каждого игрока и группы в целом, тренер определяет отстающие в развитии физические качества и производит коррекцию программы подготовки.

Педагогический контроль развития физических способностей дает возможность определять правильность средств и методов, применяемых в процессе тренировки и соревнований и находить новые пути для совершенствования тренировочного процесса.

#### *Литература*

1. *Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол». МБУ ДО СШОР № 2, Волгоград, 2023. 108 с.*

# **МОТОРНАЯ ПЛОТНОСТЬ СТАНДАРТНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ БАСКЕТБОЛИСТОК И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

**Добрынина Алена Анатольевна**  
тренер-преподаватель высшей категории  
МБУ ДО СШОР № 2 г. Волгоград, Россия

**Карагодина Анна Михайловна**  
старший преподаватель  
кафедры «Физическое воспитание»  
Волгоградский государственный технический университет.  
Институт архитектуры и строительства  
Волгоград, Россия

Известно, что физическая нагрузка может как благоприятно влиять на основные жизнеобеспечивающие функции организма человека, так и привести к проблемам со здоровьем у неподготовленного человека. Это зависит от объема и интенсивности ее применения в педагогическом процессе тренировки. Чрезмерная интенсивность нагрузки может привести к переутомлению и снижению роста спортивных результатов, а низкие нагрузки не окажут тренировочного эффекта, и так же не приведут к росту спортивных достижений.

В подростковом возрасте происходит значительный рост сердца во всех направлениях, резко увеличивается масса органа, объем полостей, наиболее интенсивно увеличивается левый желудочек. Значительно повышается тонус центров блуждающего нерва, в связи с чем могут провоцироваться брадикардия (в покое частота пульса снижается ниже 60 уд/мин) и замедление предсердно-желудочковой проводимости.

Таким образом, в подростковом периоде, когда происходит активный рост и развитие юного организма спортсмена, перестройка гормональной системы и неустойчивость психических процессов – дозирование физической нагрузки на учебно-тренировочном занятии приобретает актуальное значение. Контроль за объемом и интенсивностью физической нагрузки и ее влияние на функциональные особенности сердечно-сосудистой системы – одна из главных задач тренера-преподавателя спортивной школы.

Цель исследования – рассчитать моторную плотность учебно-тренировочного занятия по баскетболу и выявить влияние тренировочной нагрузки на деятельность сердечно-сосудистой системы организма занимающихся.

Для выявления объема и интенсивности нагрузки был проведен хронометраж двигательной плотности стандартного тренировочного

занятия по баскетболу в группе УТ(СС) 3 года обучения продолжительностью 90 минут.

Состав группы: девушки 12-13 лет в количестве 15 человек, среднего роста 163,3 см, массы тела 58,2 кг, квалификация- 2 -го юношеского разряда.

Упражнения, применяемые в ходе занятия имели высокую интенсивность, игровую направленность и моделировали условия игровой деятельности.

Для контроля реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку применялся метод пульсометрии. Предварительно юные баскетболистки освоили технику самоконтроля частоты пульса (ЧП).

Пульс подсчитывался сразу после окончания упражнений, а так же после каждой части занятия, в положении стоя, за 10-тисекундные периоды, а после переводились в минутные.

Как показатель работоспособности по показателям частоты пульса была построена физиологическая кривая занятия. Высота кривой дает представление об интенсивности нагрузки, а по величине площади между кривой и проекцией от исходного пульса – об ее объеме.

Задачи тренировки: 1. Обучать передачам мяча в движении; 2. Совершенствовать броски мяча в кольцо; 3. Развивать координацию движений.

### **Хронометраж**

#### **примерного тренировочного занятия по баскетболу и его реакция на сердечно-сосудистую систему юных баскетболисток**

№	Средства специальной направленности	Продолжительность упражнения, этапов (мин)	Моторная плотность упражнения (%)	Средняя ЧП в упражн. и на этапах (уд/мин)	Субъективная оценка тяжести нагрузки
1	Подготовительная часть. Разминка. ОПУ, СПУ	10	11,1	126,6	Средняя
	Организация	1,5	1,7	115,2	Низкая
	Объяснение	2,5	2,8	96,6	Низкая
2	Передачи мяча в тройках, при движении от лицевой до противоположного щита, с поочередными бросками в кольцо с ближней дистанции с двух шагов.	12	13,3	156,2	Выше средней
	Отдых	0,5	0,6	132,2	Низкая
	Организация	1,5	1,7	122,1	Низкая
	Объяснение	1,5	1,7	100,1	Низкая
3	Взаимодействия в тройках в быстром	8	8,9	182,6	Высокая

	прорыве				
4	Броски со средней дистанции в парах. Подбирающий отдает мяч партнеру, а после второго броска активно препятствует, выполняя защитные действия накрывания мяча.	10	11,1	168,8	Выше средней
5	Броски с дальней дистанции в парах с самостоятельным подбором в темпе соперничества (3-5 серий).	10	11,1	188,4	Высокая
	Отдых	0,5	0,6	126,6	Низкая
6	Тренировочная игра 5x5 с изменениями условий по заданию тренера.	20	22,2	166,4	Переменная (от низкой до высокой)
7	Штрафные броски (в парах). Выполняются по сериям, набрать 10 серий на пару.	7	7,8	120,2	Ниже средней
8	Заключительная часть. Медленный бег. Растяжка.	5	5,6	76,6	Низкая
Итого:		90	100,2	1878,6	От низкой до высокой



**Рисунок. Диаграмма распределения по видам деятельности тренировочного занятия**

Моторная плотность занятия (МП) – это отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности занятия.



Общая плотность занятия (ОП) определяется отношением полезно используемого времени ( $T_n$ ) к общему времени ( $T_o$ ) (установленному по расписанию), в процентах:

$$ОП = \frac{T_n \times 100\%}{T_o}$$

Моторная плотность занятия (МП) определяется отношением потраченного времени непосредственно на выполнение упражнений ( $T_y$ ) к общему времени урока ( $T_o$ ), в процентах:

$$МП = \frac{T_y \times 100\%}{T_o}$$

Моторная плотность занятия постоянно меняется в процессе занятия. В подготовительной части моторная плотность постепенно повышается и достигает высоких значений в основной части при решении задачи совершенствования, при выполнении упражнений с активным сопротивлением защитников и в тренировочных играх. К окончанию тренировки моторная плотность снижается при выполнении упражнений на гибкость и растяжку.

Согласно расчетам МП занятия составила 91,2 %, а ОП в свою очередь составила 100,2 %. На отдых, организацию и объяснение потрачено 9 % от всего времени урока. Из них 1 % отдыха, 3% организация и 5 % - на объяснение.

Физическая нагрузка приводит к усилению работы сердечно-сосудистой системы организма баскетболисток, что выражается в показателях частоты пульса (ЧП). Самые высокие показатели пульса наблюдаются в упражнении «быстрый прорыв» (178,6 уд/мин) и при бросках мяча в кольцо с дальней дистанции с одновременным подбором мяча и соперничеством (188,4 уд/мин). Субъективная оценка тяжести нагрузки совпадает с этими упражнениями.

Суммарная пульсовая стоимость тренировочного занятия (сумма средних показателей ЧП в упражнениях и на этапах) составляет 1864,6 уд/мин. Рабочая пульсовая стоимость (сумма средних показатели ЧП в упражнениях) составляет 1171,8 уд/мин.

### **Графическое изображение динамики пульса**



Физиологическая кривая тренировочного занятия (90 мин.) - «двухпиковая». Первый пик повышения ЧП до значения 178,6 уд/мин, возникает на 38 минуте от начала занятия, второй (188,4 уд/мин) - на 58 минуте.

Физическая нагрузка постепенно увеличивается в подготовительной части занятия, достигает пиковых значений в основной части и снижается в заключительной. В течение последующих 10 минут после тренировки значения частоты пульса достигают уровня показателей пульса покоя. Это значит, что процессы восстановления протекают удовлетворительно, а организм юных баскетболисток адаптирован к специальным тренировочным нагрузкам. Интенсивность нагрузки высокая и соответствует задачам обучения и совершенствования технических приемов. При анализе хронометража занятия следует обратить внимание на периоды отдыха в процессе тренировки, которые следует увеличить на 5-10 %, так как показатели МП свыше 90 %, что может привести к переутомлению организма учащихся и затягивание процессов восстановления.

### Литература

1. Влияние развивающих нагрузок на функциональные возможности баскетболисток в подготовительном периоде подготовки / А.Н. Болгов, А.М. Карагодина, О.Ф. Крикунова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 12(202). С. 30-33.

## **МЕТОДИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ**

***Бочарова Наталья Васильевна***

*заместитель директора по спортивной работе,  
тренер-преподаватель высшей категории  
МБУ ДО СШОР № 2 г. Волгоград, Россия*

***Ткачева Елена Ивановна***

*старший инструктор-методист  
МБУ ДО СШОР № 2 г. Волгоград, Россия*

Как бы не готовился тренер к проведению учебно-тренировочного занятия, увлекаясь процессом обучения и воспитания юных спортсменов, он не может качественно оценить эффективность своей деятельности. Нужен профессиональный взгляд со стороны.

Анализ проведения тренировочного занятия проводится методом педагогического наблюдения, который является одновременно и методом исследования деятельности тренера и обучающихся.

Сущность педагогического наблюдения заключается в сборе информации о деятельности тренера по реализации цели и задач тренировки; определение положительных и отрицательных сторон этой деятельности, выявление причин и обоснование рекомендаций по их коррекции.

Этот метод достаточно сложный, поскольку необходимо держать в поле зрения все стороны учебно-воспитательной деятельности тренера и ответные действия спортсменов. Сложность эта обусловлена еще и субъективным восприятием действительности и личным отношением к тренеру. Поэтому, наблюдение и оценку должен производить высококвалифицированный специалист в области баскетбола, не имеющий симпатий или антипатий к личности тренера, проводившего занятие.

При этом, данный метод имеет определенные преимущества по сравнению с другими методами: возможность выявления дидактических процессов в условиях непосредственного взаимодействия тренера и юного спортсмена.

Лист наблюдения включает характеристику деятельности тренера и ответных действий его учеников. Большое значение имеет процесс подготовки к проведению занятия и его организация – исследуемые параметры представлены в разделе I – «Организационное обеспечение УТЗ». Характеристика личностных качеств и непосредственно педагогическая деятельность представлены в разделе II – «Педагогическая деятельность тренера».

Умения тренера преподносить учебный материал и вовремя исправлять ошибки своих подопечных – находят свое отражение в разделе III – «Содержательная часть УТЗ». Все методические аспекты тренировки отображены в разделе IV – «Методическая часть».

Особое внимание следует уделять поддержанию здоровья развивающегося организма детей. Данные критерии отражены в разделе V – «Оздоровительная деятельность тренера». Критерии деятельности обучающихся представлены в разделе VI.

Всего лист наблюдения содержит 50 критериев оценки УТЗ. Каждый вид деятельности оценивается по определенным параметрам: за наличие параметра в полном объеме проставляется 2 балла, просто за его наличие – 1 балл, за отсутствие – 0 баллов (50 вопросов – 100 баллов или 100 %).

### ЛИСТ НАБЛЮДЕНИЯ И ОЦЕНКИ ОТКРЫТОГО УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ

Дата \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_  
 Ф.И.О. тренера-преподавателя: \_\_\_\_\_  
 Ф.И.О., должность посещающего: \_\_\_\_\_  
 Ф.И.О, должность посещающего: \_\_\_\_\_  
 Количество обучающихся в группе: \_\_\_\_\_  
 Присутствуют на занятии \_\_\_\_\_  
 Тема УТЗ: \_\_\_\_\_

№	Содержание	2 балла	1 балл	0 баллов
<b>I</b>	<b>Организационное обеспечение УТЗ</b>			
1	Соответствие формы конспекта установленным требованиям			
2	Степень соответствия и грамотность формулирования задач УТЗ и их соответствие годовому плану			
3	Своевременность начала и окончания УТЗ			
4	Подготовка спортивного оборудования			
5	Целесообразность построения, перестроения и рациональность использования способа организации учебной деятельности			
6	Способы организации тренировочной работы: фронтальный, поточный, сменный, групповой, индивидуальный			
7	Применение команд, распоряжений, темп подачи команд			
8	Рациональное использование времени занятия: темп, ритм, отсутствие отступлений, четкие границы занятия. Общая плотность занятия			
<b>II</b>	<b>Педагогическая деятельность тренера</b>			
1	Умение владеть командой (организационные способности)			
2	Речь тренера			
3	Педагогический такт			
4	Доброжелательность тренера			
5	Владение приемами убеждения, поощрения и порицания			
6	Внешний вид. Общая культура. Наличие правил поведения в спортивном зале			

7	Поддержание дисциплины при выполнении упражнений			
8	Поддержание дисциплины в игровой и соревновательной деятельности			
9	Поддержание дисциплины в целом на УТЗ			
10	Авторитет тренера			
11	Психологическая комфортность на занятии			
<b>III</b>	<b>Содержательная часть УТЗ</b>			
1	Оптимальность выбора включенных в УТЗ упражнений			
2	Умение тренера экономично и логично преподнести учебный материал, выделять главное			
3	Полнота, точность описания техники упражнений			
4	Показ и демонстрация			
5	Умение своевременно увидеть ошибки и исправить их			
6	Понимание обучающимися выполнения упражнений			
7	Контроль и учет овладения техникой изучения действий			
8	Развитие двигательных качеств, согласно этапу обучения			
9	Дифференцированный подход. Приемы индивидуальной нагрузки			
10	Умение рассчитать нагрузку. Моторная плотность занятия			
<b>IV</b>	<b>Методическая часть</b>			
1	Целесообразность применения метода слова			
2	Использование наглядного метода и метода показа			
3	Использование игровых средств и их целесообразность на данном этапе			
4	Предложение заданий творческого и проблемного характера			
5	Применение оригинальных приемов и методов спортивной подготовки, современных технологий			
6	Использование приемов обучения, поддерживающих устойчивый интерес к занятиям (мотивация)			
7	Обоснованность выбора методов обучения			
8	Знание физиологических и психологических особенностей возрастных периодов развития организма детей			
9	Формирование навыков самоконтроля за нагрузкой и их использование в процессе УТЗ			
<b>V</b>	<b>Оздоровительная деятельность тренера</b>			
1	Поддержание санитарно-гигиенического состояния места занятия			
2	Наличие спортивной формы у занимающихся			
3	Дозировка упражнений			
	Знание и учет внешних признаков утомления			
4	Внимание тренера к формированию осанки			
5	Соотношение нагрузки и отдыха			
6	Соответствие графика пульсометрии виду и задачам тренировки			
<b>VI</b>	<b>Деятельность обучающихся</b>			
1	Отношение к тренеру			
2	Отношение к отдельным видам упражнений			
3	Отношение к УТЗ в целом			

4	Отношение к игрокам по команде (группе)			
5	Овладение навыками самостоятельного выполнения упражнений			
6	Овладение навыками судейства			

**Мнение тренера-преподавателя по занятию  
(самоанализ проведения УТЗ)** \_\_\_\_\_

**Выводы:** \_\_\_\_\_

**Рекомендации:** \_\_\_\_\_

**Подпись посетяющего:**

\_\_\_\_\_/

**Подпись посетяющего:**

\_\_\_\_\_/

**Подпись тренера-преподавателя:**

\_\_\_\_\_/

### **Оценка эффективности проведения УТЗ по баскетболу**

Коэффициент эффективности урока:

- 100-85 % - занятие проведено на высоком методическом уровне тренером, имеющим длительный педагогический опыт работы с детьми;
- 84-65 % - хорошее проведение занятия;
- 64-45% - удовлетворительное проведение занятия;
- 44% и ниже – занятие проведено не эффективно.

Там, где в схеме стоят 1 и 0 баллов – это и есть упущения тренера, на которые следует обратить внимание.

В результате анализа контролирующими специалистами собирается конкретный фактический материал, позволяющий оценить подготовку тренера к занятию, соблюдение правил техники безопасности в ходе занятия, организацию занимающихся и степень их активности и самостоятельности и др.

Вся собранная информация анализируется, проводится оценка, делаются выводы и даются рекомендации по коррекции учебно-тренировочного занятия.

Выводы могут содержать: определение правильности выбора различных форм организации деятельности обучающихся, в соответствии с условиями проведения занятия, уровнем подготовленности и возрастным особенностям учащихся; правильность распределения нагрузки и выбор средств в каждой части тренировки; соответствие подобранных средств и методов поставленным задачам тренировки и т.д.

Рекомендации включают предложения по повышению эффективности процесса обучения.

Методический анализ УТЗ будет способствовать не только повышению качества занятия, но и развивать творческое педагогическое мышление, воспитывать ответственность за проводимую работу, формировать потребность педагога в приобретении специальных знаний, побуждать к стремлению совершенствовать свой труд.

### *Литература*

1. *Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол». МБУ ДО СШОР № 2, Волгоград, 2023. 108 с.*