**Рекомендации по проведению учебно – тренировочного процесса.**

***Инструктор – методист***

 ***МБУ ДО ФСН «Озёры»***

 ***Скопинцева А.В.***

Учебно-тренировочный процесс – это проведение тренировочных занятий с учётом поставленных задач и целей, а также использование необходимых средств, методов, организационных форм и материально-технического обеспечения.

Он включает в себя планирование, которое определяет рациональную последовательность и оптимальные сроки прохождения программного материала по дополнительным общеразвивающим общеобразовательным программам по видам спорта.

Основные формы учебно-тренировочного процесса:

-групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия,

-работа по индивидуальным планам,

-медико-восстановительные мероприятия,

-тестирование и медицинский контроль,

-участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах,

-инструкторская и судейская практика.

Чтобы сделать учебно-тренировочный процесс интересным, тренеру - преподавателю можно использовать следующие рекомендации:

* Учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.
* Использовать наглядные пособия.

Это может быть использование учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов. Наглядность положительно влияет на учебную мотивацию, вызывает интерес и побуждает к спортивной деятельности.

* Проводить дискуссии.

Такой метод предоставляет обучающемуся возможность приобрести полезную информацию, совершенствовать коммуникативные навыки.

* Использовать игровые виды деятельности.

Это могут быть различные подвижные и спортивные игры, упражнения соревновательного характера, эстафеты и другие. Такой вид деятельности приносит удовольствие и радость, является источником хорошего настроения, даёт возможность для снятия стресса, преодоления страха, инициативы и личной активности.

* Создавать ситуацию успеха для каждого.

Это можно делать путём оказания дозированной помощи и разноуровневых заданий на всех этапах занятия.

* Рационально распределять время на нагрузку и отдых.

От правильной организации учебно-тренировочного занятия зависит функциональное состояние обучающихся в процессе учебно - тренировочной деятельности.

* Формировать положительный эмоциональный фон.

Для этого можно использовать методы мотивирования учебной активности обучающихся в ходе занятия: одобрение, похвала.

* Использовать методы контроля и самоконтроля.

В начале учебного года нужно объяснить обучающимся, по каким критериям проводится вводная диагностика, промежуточная и итоговый контроль.

*Важно помнить, что каждый учебно-тренировочный процесс должен строиться с учётом индивидуальных особенностей обучающихся и их потребностей.*