

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБФСУ «СШОР №1»



Т.Н.Артамонова

**Методические рекомендации
по работе со спортсменами, не посещающими тренировочные занятия в МБФСУ
«СШОР №1» на период введения режима повышенной готовности и с целью
предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)**

С целью соблюдения принципа непрерывности тренировочного процесса спортивная подготовка спортсменов (тренирующихся на этапах спортивной подготовки по видам спорта (спортивным дисциплинам)) переносится с очного тренировочного процесса (в условиях спортивной школы) на дистанционный формат тренировочных занятий в домашних условиях на основании методических рекомендаций тренеров.

В связи с этим тренеру спортивной школы необходимо провести необходимую методическую и организационно-информационную работу, согласно алгоритму, указанному ниже.

**Алгоритм организации тренировочного процесса
в домашних условиях (в период изоляции)**

1 шаг	Тренер проводит анализ программы спортивной подготовки и годового тренировочного плана на 2019-2020гг., при необходимости проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности спортсменам продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.
2 шаг	Тренер разрабатывает для каждого тренировочного занятия конспект (по форме указанной в приложении 1) в соответствии с годовым тренировочным планом на 2019-2020гг и программы спортивной подготовки по виду спорта.
3 шаг	С учетом действующего, утвержденного спортивной школой расписания тренировочных занятий, накануне (вечером) или в день проведения тренировки (утром), тренер высылает занимающимся (родителям занимающихся) своей группы конспект тренировочного занятия по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например, WhatsApp).
4 шаг	Спортсмен, получивший конспект тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (дети от 6 до 14 лет) выполняет физические упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.
5 шаг	По завершении тренировки в домашних условиях занимающийся (родители занимающихся) сообщают тренеру по телефону или электронной почте о выполненном тренировочном занятии. Тренер делает соответствующую отметку о посещении спортсмена тренировки в журнале (на бумажном носителе).
6 шаг	В конце каждой недели тренер информирует заместителя директора по спортивной работе о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, количество детей, выполнивших тренировочные занятия.

Тренер также рассылает занимающимся образец «Спортивного дневника» (однократно, в начале карантинного периода). На период индивидуальных тренировок в домашних условиях каждый спортсмен обязан завести «Спортивный дневник» (по форме указанной в приложении 2). Тренеру необходимо провести соответствующую разъяснительную работу со спортсменами или их родителями о необходимости ведения «Спортивного дневника».

После каждой тренировки спортсмен должен заполнить «Спортивный дневник»: перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений и/или серий упражнений, описать самочувствие, настроение, ощущения, указать трудности, возникшие в процессе занятия.

Детям младшего школьного и дошкольного возраста в заполнении «Спортивного дневника» могут помочь родители или сами его заполнить вместо детей. По окончании карантинных мероприятий «Спортивный дневник» спортсмены (родители спортсменов) сдают тренеру.

Собранные дневники вместе с журналом, а также конспекты тренировочных занятий тренер обязан сдать заместителю директора по спортивной работе.

Конспекты тренировочных занятий, спортивные дневники занимающихся и журнал учета работы тренера являются подтверждением реализации программы спортивной подготовки и основанием для начисления заработной платы тренеру.

Рекомендации тренерам по составлению конспекта тренировочного занятия (ТЗ)

Конспект тренировочного занятия составляется для каждой группы занимающихся в соответствии с программой спортивной подготовки. В конспекте указываются: средства и методы для каждой части занятия, дозировка упражнений и организационно-методические указания по их выполнению.

Содержание тренировок должно соответствовать условиям их проведения – домашним. В содержание следует включить такие виды подготовки как ОФП, СФП, техническая подготовка, теоретическая подготовка, инструкторская и судейская подготовка. В любом случае следует учитывать специфику вида спорта (спортивной дисциплины), период подготовки в тренировочном году (соревновательный, переходный или подготовительный) и этап спортивной подготовки (НП, ТЭ, ССМ, ВСМ).

Перечисление средств физической подготовки в конспекте ТЗ указывается в краткой и лаконичной форме, дозировка упражнений дается: в количестве повторений (раз) или временных параметрах (мин., сек.). Рекомендуемые тренером физические упражнения должны быть простыми по исполнению, быть ранее изученными и хорошо освоенными спортсменами.

Включать в конспект ТЗ сложно-координационные и новые упражнения не следует, также не рекомендуется включать:

упражнения, требующие выполнения на тренажерах (за исключением, в случаях, когда у спортсменов имеются в наличии тренажеры дома);

упражнения со спортивными снарядами и инвентарем (например: упражнения с мячом, обручами, и т.п.);

подвижные и спортивные игры;

бег и беговые упражнения;

сложные гимнастические, акробатические упражнения.

При составлении конспекта тренировочного занятия тренеру необходимо обязательно указать в разделе «организационно-методические указания» требования техники безопасности к месту проведения занятия (квартира/дом), правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

**КОНСПЕКТ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки (ССМ, ВСМ)

ФИО тренера		
Дата проведения тренировки по расписанию		
Группа/ФИО спортсмена(ов)		
Этап спортивной подготовки		
Направленность тренировки		
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь		
содержание	дозировка	организационно-методические указания
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Тренер _____ / _____ /
(подпись) (ФИО)

титульный лист
(для дневника можно использовать тетрадь 48 листов)

СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК

Спортсмена _____
(ФИО)

Спортивная организация _____
(наименование организации)

2 и последующие страницы

Дата тренировочного занятия: « ____ » _____ 2020 г.

Место проведения тренировочного занятия:

Содержание	Дозировка	Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		