Методические рекомендации осуществления тренировочных занятий

в период дистанционного прохождения спортивной подготовки   
на период введения режима повышенной готовности и с целью предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции

(COVID-19)

С целью соблюдения принципа непрерывности тренировочного процесса, на основании приказа Управления физической культуры и спорта Орловской области № 209 от 26 марта 2020 года «О дополнительных мерах по предупреждению распространения новой коронавирусной инфекции на территории Орловской области» спортивную подготовку спортсменов рекомендуем осуществлять в дистанционном формате тренировочных занятий в домашних условиях на основании методических рекомендаций тренеров.

На период введения режима повышенной готовности и с целью предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), на период индивидуальных тренировок в домашних условиях каждому спортсмену необходимо вести «Спортивный дневник» (далее – дневник) (образец формы в приложении), в случае, если «Спортивный дневник» заполнялся ранее, допускается ведение дневника по форме, утвержденной тренером.

После каждой тренировки спортсмен должен заполнить «Спортивный дневник»: перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений и/или серий упражнений, описать самочувствие, 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 режима повышенной готовности «Спортивный дневник» спортсмены (родители спортсменов) сдают тренеру. После проверки «Спортивного дневника» тренером, дневник хранится у спортсмена (не менее чем до окончания календарного года).

Алгоритм организации тренировочного процесса

в домашних условиях (в период самоизоляции)

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Тренер проводит анализ программы спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине) и годового плана-графика тренировочного процесса на 2019-2020 гг. по виду спорта (спортивной дисциплине), 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 | Тренер разрабатывает конспект тренировочных занятий в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса  и программы спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине). |
| 3 | Тренер высылает спортсменам (родителям спортсменов) своей группы конспект тренировочного занятия по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например, WhatsApp). |
| 4 | 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 | По завершении тренировки в домашних условиях спортсмен (родители спортсменов) 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 | В конце каждой недели тренер информирует методиста спортивной школы (или иное ответственное лицо) о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, количестве спортсменов, выполнивших тренировочные занятия. |

Приложение

*образе­ц оформления*

*титульный лист*

*(для дневника можно использовать тетрадь 48 листов)*

|  |
| --- |
| **СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК**  Спортсмена **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  (ФИО)  Спортивная организация \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (наименование организации)  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Вид спорта  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |

*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 |  |  | |  |  |  | |