

# **Методические рекомендации для тренеров-преподавателей по организации дистанционного тренировочного процесса на период введения режима повышенной готовности и с целью предупреждения распространения новой корона вирусной инфекции**

## **(COVID-19)**

С целью соблюдения принципа непрерывности тренировочного процесса обучающихся по общеразвивающим и предпрофессиональным программам переносится с очного тренировочного процесса (в условиях спортивной школы) на дистанционный формат тренировочных занятий в домашних условиях на основании методических рекомендаций тренеров-преподавателей.

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

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

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

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

После каждой тренировки обучающийся 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» обучающиеся (родители обучающихся) сдают тренеру-преподавателю.

Собранные дневники вместе с журналом, а также конспекты тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан сдать заместителю директора по учебно-воспитательной работе.

Планы-конспекты тренировочных занятий, спортивные дневники обучающихся и журнал учета работы тренера-преподавателя являются подтверждением реализации образовательных программы подготовки и основанием для начисления заработной платы тренеру-преподавателю.

### **Рекомендации тренерам-преподавателям по составлению плана-конспекта тренировочного занятия (ТЗ)**

**План-конспект** тренировочного занятия составляется для каждой группы обучающихся в соответствии с **корректированным под данные условия** планом-графиком тренировочного процесса на 2019-2020 гг. по виду спорта (спортивной дисциплине) и программой по виду спорта (спортивной дисциплине). В плане 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 (**переходный или подготовительный**) и этап спортивной подготовки.

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 план-конспект ТЗ сложно-координационные и новые упражнения не следует, также **не рекомендуется включать:**

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

упражнения со спортивными снарядами и инвентарем (например: упражнения с мячом, булавами, обручами, луком, копьем, диском или ядром для метания, с барьерами, на роликах и т.п.);

подвижные и спортивные игры;

бег и беговые упражнения;

сложные гимнастические, акробатические упражнения.

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

Методист МБОУ ДО «ДЮСШ» - Ярошенко Л.П.

**План-конспект**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

*для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки*

**ФИО тренера-преподавателя**

**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)

## Приложение 2

*образец оформления*

*титульный лист*

*(для дневника можно использовать тетрадь 48 листов)*

### Спортивный дневник учащегося МБОУ ДО «ДЮСШ»

с \_\_\_\_\_

*2 и последующие страницы*

Дата тренировочного занятия: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

Место проведения тренировочного занятия:

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

Методист «МБОУ ДО ДЮСШ» - Ярошенко Л.П.