

**Методические рекомендации по работе с обучающимися,
не посещающими тренировочные занятия в МКУ ДО ДЮСШ № 6,
на период введения режима повышенной готовности
и с целью предупреждения распространения новой коронавирусной
инфекции(COVID-19)**

С целью соблюдения принципа непрерывности тренировочного процесса обучающихся, весь процесс переносится с очного тренировочного формата (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 необходимую методическую и организационно-информационную работу, согласно алгоритму, указанному ниже.

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

1 шаг	Тренер-преподаватель проводит анализ программы по виду спорта 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 шаг	Тренер-преподаватель разрабатывает для каждого тренировочного занятия план-конспект (по форме указанной в приложении 1) в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и программы 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-преподаватель высылает обучающимся (родителям обучающихся) своей группы конспект тренировочного занятия по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например: WhatsApp, Viber и др.).
4 шаг	Обучающийся, получивший план-конспект 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 (родители спортсменов) сообщают тренеру-преподавателю по телефону или

	электронной почте о выполненном тренировочном занятии. Тренер делает соответствующую отметку о посещении обучающегося тренировки в журнале (на бумажном носителе).
6 шаг	В конце каждой недели тренер-преподаватель информирует заместителя директора по учебно-спортивной работе о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, количество детей, выполнивших тренировочные занятия.

Тренер также рассылает спортсменам 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 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» обучающегося (родители обучающегося) сдают тренеру-преподавателю.

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

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

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

Конспект тренировочного занятия составляется для каждой группы занимающихся в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса на 2019-2020 гг. по виду спорта (спортивной дисциплине) и программой по виду спорта (спортивной дисциплине). 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.

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-преподавателем 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 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, обручами, винтовками 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.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

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-преподаватель _____ / _____ /

(подпись)

(ФИО)

титульный лист
(для дневника можно использовать тетрадь 48 листов)

СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК

Спортсмена _____
(ФИО)

Спортивная организация: МКУ ДО ДЮСШ № 6

Группа _____

Тренер-преподаватель: _____

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		