**Методические рекомендации**

**по работе со спортсменами, не посещающими тренировочные занятия**

**на период введения режима повышенной готовности**

**и с целью предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)**

C 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 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 шаг | Тренер разрабатывает для каждого тренировочного занятия конспект (по форме указанной в приложении 1) в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и программы спортивной 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 спортсменам (родителям спортсменов) своей группы конспект тренировочного занятия по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например, ВКонтакте, 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 учебно-методические рекомендации тренера и правила техники безопасности. |
| 5 шаг | 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. |
| 6 шаг | В конце каждой недели тренер информирует заместителя директора по спортивной подготовке (по форме указанной в приложении 3) 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 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 подготовке.

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

Рекомендации тренерам

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 спортивной подготовки 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 (ЭНП, ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ).

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

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

подвижные и спортивные игры;

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.

*Одновременно тренерскому составу рекомендуется включить в конспекты тренировочного занятия теоретическую и методическую части по изучению следующих рекомендованных тем (возможно со ссылками на сайт):*

* история вида спорта (выбранной спортивной дисциплины);
* терминология избранного вида спорта;
* изучение официальных правил соревнований по виду спорта (выбранной спортивной дисциплины), в том числе правил судейства;
* изучение федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
* изучение ЕВСК;
* ознакомление с деятельностью и структурой региональной, всероссийской и международной федерациями по избранному виду спорта (ссылка на сайты);
* просмотр видеоматериалов с записью соревнований всероссийского и международного уровня (ОИ, ЧМ, ЧЕ…), обсуждение;
* формирование практических навыков при оказании первой медицинской помощи;
* основы соблюдения правил личной гигиены и безопасности для предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID- 19);
* изучение общероссийских и международных антидопинговых

правил;

* прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» с получением и предоставлением соответствующего сертификата

«РУСАДА»;

* разучивание гимнов РФ.

Приложение 1

*образе­ц оформления*

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

*для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся по индивидуальным плана спортивной подготовки (ЭССМ, ЭВСМ)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)

Приложение 2

*образе­ц оформления*

*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 |  |  | |  |  |  | |

Приложение 3

*образе­ц оформления*

**Отчет о дистанционном взаимодействии с занимающимися**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИО тренера | группа | Количество часов в неделю | Дата занятия | Сколько человек в группе | Сколько человек выполнило задание |
|  |  |  |  |  |  |