

**Муниципальное бюджетное учреждение г. Бузулука
«Спортивная школа №2»**

**«Методические рекомендации по работе со
спортсменами на период введения режима
повышенной готовности и с целью предупреждения
распространения новой коронавирусной инфекции
(COVID-19)»**

г. Бузулук 2020 г.

С целью соблюдения принципа непрерывности тренировочного процесса подготовка спортсменов 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 реализуемой и годового плана-графика тренировочного процесса на 2019-2020 год по виду спорта, 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 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, WhatsApp).
4 шаг	Спортсмен, получивший конспект тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (дети от 9 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
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 (на бумажном носителе).
6 шаг	В конце каждой недели тренер информирует заместителя директора по СР 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 периода самоподготовки). 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 возраста в заполнении «Спортивного дневника» могут помочь родители или сами его заполнить вместо детей. По окончании мероприятий по самоизоляции «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 реализуемых в учреждении программ и основанием для начисления заработной платы тренеру.

Рекомендации тренерам и 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 год по виду спорта. 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 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 конспект ТЗ сложно-координационные и новые упражнения не следует, также не рекомендуется включать:

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

2) упражнения со спортивными снарядами и инвентарем (например: упражнения с мячом для метания, с барьерами, на роликах, коньках, лыжах, лыжероллерах и т.п.);

подвижные и спортивные игры;

3) бег и беговые упражнения;

4) 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

ФИО тренера			
Дата проведения тренировки по расписанию			
Группа / ФИО спортсмена(ов)			
Этап спортивной подготовки / уровень сложности			
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		