

**Методические рекомендации
по работе со спортсменами, не посещающими тренировочные
занятия Спортивной школы Олимпийского резерва «Спарта» ГБПОУ
«КФКС «Спарта» Москомспорта, на период введения режима
повышенной готовности и с целью предупреждения распространения
новой коронавирусной инфекции
(COVID-19)**

С 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 коррекцию содержания программы с целью перераспределения видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки в сторону увеличения общей физической подготовки, специальной физической подготовки и теоретической подготовки 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 к методическим рекомендациям) 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 для дистанционной работы (youtube, whats'app, электронная почта, телефон, платформа Zoom, Viber, Telegram, skype и.т.д)

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 (на бумажном носителе). Для контроля за качеством проведенных занятий занимающимся рекомендуется сделать фото- или видео- отчет выполненного занятия и направить его тренеру.

6 шаг В конце каждой недели тренер информирует заведующего отделением о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, количестве детей, выполнивших тренировочные занятия.

Рекомендации тренерам

по составлению конспекта тренировочного занятия (ТЗ)

Конспект тренировочного занятия составляется для каждой группы занимающихся в соответствии с действующим расписанием тренировочных занятий и программой спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. 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 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, на роликах, велосипедах, лыжероллерах и т.п.);
- подвижные и спортивные игры;
- бег и беговые упражнения;
- 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 по индивидуальным планам
спортивной подготовки*

ФИО тренера		
Дата проведения тренировки по расписанию		
Группа / ФИО спортсменов		
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)