Приложение
УТВЕРЖДЕНО приказом
МБУ ДО «ДЮСШ»
от «30» марта2020г.
№ _____.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по организации тренировочных занятий МБУ ДО «ДЮСШ» в период введения режима повышенной готовности и в целях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)

1. Общие положения

1.1. Методические рекомендации по организации тренировочных занятий МБУ ДО «ДЮСШ» в период введения режима повышенной готовности и в целях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)
(далее – Методические рекомендации) подготовлены в целях оказания методической помощи тренерам-преподавателям, реализующим программы спортивной подготовки и дополнительные предпрофессиональные программы, соблюдения принципа непрерывности тренировочного процесса.

1.2. Решение об организация тренировочного процесса обучающимися МБУ ДО «ДЮСШ», проходящими спортивную подготовку по программам в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта и проходящим обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в соответствии с федеральными требованиями, на основе дистанционных технологий электронного формата принимается руководителем МБУ ДО «ДЮСШ» самостоятельно, с учетом мнения тренерско-методического совета, в зависимости от имеющихся технических условий у тренера-преподавателя, при наличии у обучающихся материально-технических условий для дистанционного прохождения тренировочного процесса (компьютеров с выходом в интернет и устройством с доступом видеосвязи, телефон с камерой) и соответствующего заявления от родителей несовершеннолетних обучающихся, совершеннолетних спортсменов.

2. Порядок организации тренировочного процесса в домашних условиях (в период самоизоляции)

2.1. Порядок организация тренировочного процесса с обучающимися, на основе дистанционных технологий электронного формата разрабатывается МБУ ДО «ДЮСШ» самостоятельно с учетом следующей последовательности:

– проведение анализа программ спортивной подготовки по виду спорта, дополнительных предпрофессиональных программ и годового плана-графика тренировочного процесса на 2019-2020 гг.;

– корректировка (при необходимости) содержания программ с перераспределением видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки в

целях обеспечения возможности обучающимися продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.

– разработка и утверждение рабочей программы (при необходимости) тренерско-педагогической работы на период введения дистанционного формата спортивной подготовки (2 недели, 1 месяц) в соответствии с программами.

2.2. **Тренер-преподаватель:**

– разрабатывает план-конспект (по форме, указанной в приложении 1) для каждого тренировочного занятия (далее – ТЗ) в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и программой;

– рассылает обучающимся (родителям) своей группы план-конспект ТЗ по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например, WhatsApp и т.п.) с учетом действующего, утвержденного МБУ ДО «ДЮСШ» расписания ТЗ, накануне (вечером) или в день проведения ТЗ (утром);

– проводит инструктаж по технике безопасности при выполнении тренировочных занятий, указанных в ТЗ;

– после выполнения спортсменом ТЗ делает соответствующую отметку в журнале учета групповых занятий или индивидуальном плане.

2.3. **Обучающийся:**

– самостоятельно или под присмотром родителя/законного представителя (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 методические рекомендации тренера-преподавателя и правила техники безопасности.

– по завершении ТЗ в домашних условиях сообщает тренеру-преподавателю по телефону или электронной почте (любыми средствами связи) о выполнении ТЗ.

3. Организация тренировочного процесса в дистанционном режиме

Организация тренировочного процесса в дистанционном режиме может предусматривать работу по нескольким направлениям:

№	Вид деятельности	Методические материалы	Организация	Контроль
1.	Общая физическая подготовка	Разработка заданий по ОФП для выполнения обучающимися самостоятельно (или под контролем родителей) в домашних условиях или на открытом воздухе	Каждому тренеру-преподавателю необходимо использовать материалы и рекомендации, представленные на сайтах спортивных организаций, создать группу в социальных сетях В Контакте и т.п., где размещать информацию для каждой группы, с которой он работает. Задания по ОФП, СФП и технической подготовке должны выкладываться на обозрение обучающимся постепенно (не все сразу)	Для качественной организации самостоятельных занятий юных спортсменов и повышения их мотивации необходимо использовать различные формы контроля. Это может быть дневник самоконтроля, где спортсмен отмечает не только выполненные задания, но и свое самочувствие. Для формирования
2.	Специальная физическая подготовка	Разработка заданий по развитию ведущих физических качеств в соответствии с модельными характеристиками вида спорта в		

		домашних условиях или на открытом воздухе	за день до тренировки в виде плана. Там же могут выкладываться видеоролики с демонстрацией тренером (или специально подготовленным спортсменом) отдельных упражнений или элементов упражнений, на которые необходимо обратить внимание. В методических указаниях должны быть представлены пояснения по объему и интенсивности.	интереса к занятиям целесообразно давать детям задания снимать небольшие видеоролики их тренировок и выкладывать их на общий ресурс, где все участники группы могут их видеть, а тренер может дать комментарии о правильности выполнения того или иного упражнения.
3.	Совершенствование элементов техники	Разработка заданий, доступных для самостоятельного совершенствования отдельных технических приемов		
4.	Ознакомление с индивидуальной техникой ведущих спортсменов	Подготовка видеоматериалов, демонстрирующих индивидуальную технику ведущих спортсменов	Для реализации этих разделов подготовки целесообразно организовать совместный ресурс (чат), когда все участники группы могут включиться в обсуждение просмотренного материала, а тренер-преподаватель дать свои комментарии. Отдельный фильм с комментариями, доступными детям, может быть помещен на ресурс вместе с небольшим заданием (например, сравнение различных тактических схем), которое обучающиеся выполняет самостоятельно в удобное ему время. С этой целью удобно использовать QR-код.	Контролем является участие спортсмена в обсуждении представленных вопросов. Заинтересованные спортсмены могут сами готовить отдельные темы. К этой работе могут быть привлечены и родители, выполняющие задание вместе с детьми. Результаты выполненного задания могут размещаться на отдельном ресурсе или отправляться тренеру на электронную почту.
5.	Изучение тактики соревновательной деятельности известных спортсменов	Подготовка видеозаписей соревнований, в которых ярко представлено применение тактических схем		
6.	Изучение истории развития вида спорта	Подготовка мультимедийных презентаций или видеофильмов по истории развития вида спорта		
7.	Изучение истории Олимпийских (Паралимпийских) игр	Подготовка мультимедийных презентаций или видеофильмов по истории Олимпийских (Паралимпийских) игр		
8.	Антидопинговая пропаганда	Подготовка мультимедийных презентаций или видеофильмов, где обсуждается проблема применения допинга в спорте		
9.	Соблюдение оптимального режима двигательной активности	Разработка методических указаний по объему двигательной активности, который необходимо поддерживать в	Использование личных трекеров (фитнес-браслетов) или фитнес-программ, установленных на мобильных телефонах для фиксирования пройденной дистанции и количества	Ведение ежедневного фитнес-протокола. Сравнительный анализ по дням и в отношении установленных нормативов.

		течение дня.	потраченных калорий.	
10.	Профилактика заболеваний и закаливание	Подготовка кратких указаний по проведению элементарных закаливающих процедур.	Размещение информации на сайте, в группах (ВКонтакте и т.п.)	Организация совместного он-лайн обсуждения впечатлений и достигнутых результатов через чат и т.п. в определенные заранее дни и часы.

4. Порядок составления плана-конспекта тренировочного занятия

4.1. План-конспект ТЗ составляется для каждой группы в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса на 2019-2020 гг. по виду спорта программой.

4.2. В плане-конспекте указываются:

средства и методы для каждой части занятия,

дозировка упражнений,

организационно-методические указания по их выполнению.

4.3. Содержание ТЗ 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), обязательную или вариативную предметную область.

4.4. Перечисление средств физической подготовки в плане-конспекте ТЗ указывается в краткой и лаконичной форме, дозировка упражнений дается в количестве повторений (раз) или временных параметрах (мин., сек.).

4.5. Рекомендуемые тренером-преподавателем физические упражнения должны быть простыми по исполнению, быть ранее изученными и хорошо освоенными. 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 обучающихся имеются в наличии тренажеры дома);
– упражнения со спортивными снарядами и инвентарем (например: упражнения с мячами, булавами, обручами, луком, копьем, диском или ядром для метания, с барьерами, на роликах, коньках, лыжах, лыжероллерах и т.п.);
– подвижные и спортивные игры;
– бег и беговые упражнения;
– сложные гимнастические, акробатические упражнения.

4.6. При составлении плана-конспекта ТЗ 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.

5. Порядок организации рабочего времени в домашних условиях (в период самоизоляции)

5.1. Период введения режима повышенной готовности и в целях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), в том числе отмены тренировочных занятий для обучающихся в условиях МБУ ДО «ДЮСШ» и переноса тренировочного процесса на дистанционный формат тренировочных занятий в домашних условиях может является (в том числе) рабочим временем тренеров-преподавателей.

5.2. Рабочее время тренеров-преподавателей, наряду с организацией тренировочного процесса, рекомендуется использовать:

– для выполнения методической, организационной и иной работы;
– для повышения квалификации, самообразования.

Приложение 1
образец оформления

ПЛАН-КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ФИО тренера-преподавателя	
Дата проведения тренировки по расписанию	
Группа	
Уровень сложности, год обучения, 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)