

**Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детская юношеская спортивная школа №3»**

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

Автор:  
заместитель директора по УСР  
МУДО «ДЮСШ №3»  
Артеменко Юлия Владимировна

г. Арзамас  
2020 г.

С целью соблюдения принципа непрерывности тренировочного процесса подготовка обучающихся и 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 учебный 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-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, WhatsApp).
4 шаг	Спортсмен, получивший конспект тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (дети от 7 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 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).
6 шаг	В конце каждой недели тренер информирует заместителя директора по УСР 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 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 учебно-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 учебный 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:

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

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;

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 спортсменов, занимающихся  
по индивидуальным планам спортивной подготовки (ЭССМ)*

<b>ФИО тренера</b>		
<b>Дата проведения тренировки по расписанию</b>		
<b>Группа / ФИО спортсмена(ов)</b>		
<b>Этап спортивной подготовки / уровень сложности</b>		
<b>Направленность тренировки</b>		
<b>Требования к месту занятия, необходимый инвентарь</b>		
<b>содержание</b>	<b>дозировка</b>	<b>организационно-методические указания</b>
<b>1. Подготовительная часть (разминка)</b>		
<b>2. Основная часть</b>		
<b>3. Заключительная часть</b>		

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		