

Уважаемые спортсмены, родители!

Мы переходим на дистанционное проведение тренировочного процесса!

С 06 апреля 2020 года наша спортивная школа с целью соблюдения принципа непрерывности тренировочного процесса в период введения самоизоляции и с целью предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) переносит проведение тренировочных занятий с очного тренировочного процесса (в условиях спортивной школы) на дистанционный режим тренировочных занятий в домашних условиях!

В рамках организации дистанционного тренировочного процесса тренерами разработаны конспекты тренировочных занятий в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и программами по видам спорта с целью обеспечения возможности занимающимся продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.

Тренеры высылают занимающимся (законным представителям) своих групп конспекты тренировочных занятий по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например, Whats App и т.д).

Занимающиеся на основании конспекта тренировочного занятия самостоятельно или под присмотром родителя (законным представителем) (дети от 7 до 14 лет) выполняют 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.

По завершении тренировки в домашних условиях занимающиеся (законные представители) сообщают тренеру по телефону, электронной почте или Whats App и т.д о выполненном тренировочном занятии. Тренер делает соответствующую отметку о посещении занимающегося тренировки в журнале учета групповых занятий (на бумажном носителе).

В конце каждой недели тренеры информирует инструкторов-методистов по подразделениям, инструкторы-методисты, в свою очередь - заместителя директора, о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, и количество детей, выполнивших тренировочные занятия.

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 РД и РФ.

По завершении изучения теоретической и методической части конспекта в домашних условиях занимающийся (законные представители) сообщают тренеру по телефону или электронной почте о выполненном занятии. В конце каждой недели тренер информирует инструкторов-методистов по подразделениям, инструкторы-методисты, в свою очередь - заместителя директора по о количеству занимающихся (пофамильно), изучивших вышеуказанные вопросы, с указанием даты.

С целью учета проведенных тренировочных занятий на период самостоятельных тренировок в домашних условиях каждый занимающийся обязан завести «Спортивный дневник» (по рекомендуемой форме, указанной в приложении).

После каждого занятия занимающийся 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 (законные представители) или сами его заполнить вместо детей.

По окончании режима повышенной готовности (самоподготовки) на первом тренировочном занятии «Спортивный дневник» сдается тренеру каждым занимающимся, проводившим тренировочные занятия в домашних условиях.

«Спортивный дневник» может вестись занимающимися (законными представителями) в электронном виде, в таком случае по окончании режима повышенной готовности (самоподготовки) он направляется тренеру посредством электронных средств связи и далее распечатывается.

«Спортивный дневник» является подтверждением проведения тренировочных занятий в домашних условиях и должен храниться у тренера в журнале.

титульный лист
(для дневника можно использовать тетрадь 48 листов)

СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК	
Занимающегося _____	
(ФИО)	
(наименование организации) _____	
Отделение (вид спорта) _____	Группа _____
Тренер _____	

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		