

ПРИНЯТЫ
решением Тренерского совета
от 18.06.2020 (протокол № 4)

Приложение № 1

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом от 06.07.2020 № 357

**Методические рекомендации
по организации и проведению тренировочного процесса в дистанционном
формате на этапах спортивной подготовки тренировочном, совершенствования
спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

1. Настоящие Методические рекомендации по организации и проведению тренировочного процесса в дистанционном формате на этапах спортивной подготовки тренировочном, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства разработаны в целях соблюдения в Санкт-Петербургском государственном бюджетном образовательном учреждении «Училище олимпийского резерва № 2 (техникум)» (далее – Учреждение) принципа непрерывности тренировочного процесса при реализации программ спортивной подготовки спортсменов (занимающихся).

2. Дистанционный формат самостоятельных тренировочных занятий, в том числе в домашних условиях, применяется в следующих случаях:

- в период временного отсутствия тренера (отпуск, командировка, временная нетрудоспособность и пр.);

- в период возникновения чрезвычайных обстоятельств, в том числе введения ограничительных мер (изоляции), или других обстоятельств непреодолимой силы, вследствие которых невозможно проведение очного тренировочного процесса.

3. Использование дистанционных технологий не является основанием к исключению проведения тренировочных и практических занятий, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестаций путем непосредственного взаимодействия тренера с занимающимися.

4. Соотношение объема проведенных тренировочных и практических занятий с использованием дистанционных технологий или путем непосредственного взаимодействия тренера с занимающимися определяется Учреждением в программах спортивной подготовки.

5. Для реализации программ спортивной подготовки в дистанционном формате тренер обязан провести необходимую методическую и организационно-информационную работу согласно алгоритму, указанному ниже.

6. Алгоритм организации тренировочного процесса в дистанционном формате (в том числе в домашних условиях в период изоляции):

1 шаг	Тренер проводит анализ программы спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине) и годового плана-графика тренировочного процесса по виду спорта (спортивной дисциплине), 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 расписания СПб ГБПОУ «УОР № 2 (техникум)» тренировочных занятий, накануне (вечером) или в день проведения тренировки (утром), тренер высылает спортсменам своей группы конспект тренировочного занятия по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например, WhatsApp).
4 шаг	Спортсмен, получивший конспект тренировочного занятия, самостоятельно 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 сообщает 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 инструктора-методиста по виду спорта о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, количестве спортсменов, выполнивших тренировочные занятия, их самочувствии. Инструктор-методист, в свою очередь информирует начальника спортивного отдела, (или иное ответственное лицо) о проведении тренировочных занятий в дистанционном формате, ежедневно в конце рабочего дня.

7. На период перевода спортивной подготовки в дистанционный формат (в том числе при проведении индивидуальных тренировок в домашних условиях) каждый спортсмен обязан вести «Спортивный дневник». Тренеру необходимо провести соответствующую разъяснительную работу со спортсменами 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.

8. По окончании периода реализации программ спортивной подготовки в дистанционном формате на первом тренировочном занятии спортсмены сдают «Спортивный дневник» тренеру, проводившему тренировочные занятия дистанционно.

9. «Спортивный дневник» может вестись занимающимися в электронном виде, в таком случае, по окончании периода дистанционного формата он направляется тренеру посредством электронных средств связи и распечатывается.

10. Собранные дневники вместе с журналом, а также конспекты тренировочных занятий тренер обязан сдать начальнику спортивного отдела.

11. Конспекты тренировочных занятий, спортивные дневники занимающихся и журнал учета работы тренера являются подтверждением реализации программы спортивной подготовки и основанием для начисления заработной платы тренеру.

12. Рекомендации тренерам по составлению конспекта тренировочного занятия (ТЗ):

12.1. Конспект тренировочного занятия составляется для каждой группы занимающихся в соответствии с ежегодным планом-графиком тренировочного процесса по виду спорта (спортивной дисциплине) и программой спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине).

В конспекте указываются: средства и методы для каждой части занятия, дозировка упражнений и организационно-методические указания по их выполнению.

12.2. Содержание тренировок должно соответствовать условиям их проведения – домашним. В содержание следует включить такие виды подготовки как ОФП, СФП, техническая подготовка, теоретическая подготовка. В любом случае следует учитывать специфику вида спорта (спортивной дисциплины), период подготовки в тренировочном году (соревновательный, переходный или подготовительный) и этап спортивной подготовки (ТЭ, ССМ, ВСМ).

12.3. 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.

12.4. 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);
- подвижные и спортивные игры;
- сложные гимнастические, акробатические упражнения.

12.5. 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.

Приложение № 1
к Методическим рекомендациям,
утвержденным приказом
от 06.07.2020 № 357

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ

КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

*для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся по
индивидуальным планам спортивной подготовки (ТЭ, ССМ, ВСМ)*

ФИО тренера		
Дата проведения тренировки по расписанию		
Группа/ФИО спортсмена(ов)		
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)

Пример
конспекта индивидуального дистанционного тренировочного занятия
по виду спорта «фристайл» (ски-кросс)

Меренков К.В.

Дата тренировочного занятия: « ____ » _____ 2020 г.

Группа ССМ

Тема: **Специальная силовая тренировка**

Время занятия 180 мин.

Содержание	Дозировка	организационно-методические указания
1. Подготовительная часть (разминка)	20 мин	
1.Разминочный бег на месте 2.ОРУ на месте	15 мин 5 мин	
2. Основная часть	145 мин	
Специальная физическая подготовка:	Инт-л отдыха между сериями всех упр - 5 мин.	
<u>1.Упражнения для развития силы рук:</u>		
1.1 .отжимание от пола;	15р x3 сер.	
1.2. отжимание на брусьях.;	15р x3 сер.	
1.3. перекаты на руках;	10р x3 сер.	
1.4. смена рук из узкого положения в широкое толчком	10 x 3 сер.	
<u>2.Упражнения для туловища (пресс) 12 упр. По 20 раз:</u>	Инт-л отдыха между сериями всех упр – 20 сек. 15 раз x 3 сер.	
2.1.скручивания;	10 раз в каждую сторону	Лежа на полу, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу, напрягите мышцы живота, «скрутитесь» вперед так, чтобы от пола оторвались только лопатки.
2.2. касание пяток;	10 раз в каждую сторону	Лежа на полу, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу, руки вытянуты по бокам, тело приподнято, поочередно касаться пяток
2.3. планка с поочерёдным подниманием ног;	1 минута с подниманием каждой ногой 10 раз	

2.4. велосипед;	1 минута упражнения	Приподнять голову, шею и плечи, поднять ноги над полом и делать круговые движения
2.5. складка	20 раз	
2.6. подтягивание колен в планке	20 раз	Положение классической планки, подтягиваем ноги, поочередно, к рукам
2.7. боковая планка со скручиваниями	20 раз каждой рукой	
2.8. «Охотничья собака»	20 раз каждой рукой, ногой	Стоя на коленях вытягивать правую руку и левую ногу и наоборот
2.9. разгибание ног под углом лёжа	20 раз	Лёжа на полу, руки за головой, плечи приподнять, ноги вытянуть на 45 градусов, не опуская сгибать перпендикулярно полу
2.10. повороты корпуса полусидя	По 10 раз в каждую сторону	
2.11. динамичная планка на коленях	20 раз	В классической планке опускать колени к полу.
2.12. подъемы корпуса лёжа на животе	20 раз	
3. Заключительная часть	15 мин	
Легкий, заминочный бег.	2 мин	
Стретчинг, дыхательные упражнения.	13 мин	

Тема : **выносливость**

Вторая тренировка время занятия 120 мин.

1. Подготовительная часть (разминка) 1.Разминочный бег на месте 2.ОРУ на месте	10 мин 5 мин 5 мин	
2. Основная часть 1.Велосипед (велостанок):	90 мин	
3. Заключительная часть 1. Растяжка	20 мин	