

## Приложение

## УТВЕРЖДЕН

приказом от 16.12.2020 № 804

**Порядок  
организации и проведения тренировочного процесса в дистанционном формате  
в Спортивной школе олимпийского резерва**

1. Настоящий Порядок организации и проведения тренировочного процесса в дистанционном формате в Спортивной школе олимпийского резерва (далее – Порядок) разработаны в целях соблюдения в СШОР Санкт-Петербургского государственного бюджетного образовательного учреждения «Училище олимпийского резерва № 2 (техникум)» (далее – Учреждение) принципа непрерывности тренировочного процесса при реализации программ физкультурно-спортивной направленности, программ спортивной, предспортивной подготовки для занимающихся по видам спорта, культивируемым в СШОР.

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, реализуемых в СШОР.

5. Для реализации программ физкультурно-спортивной направленности, спортивной, предспортивной 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, предспортивной подготовки, физкультурно-спортивной направленности по виду спорта (спортивной дисциплине) и годового плана-графика тренировочного процесса по виду спорта, при необходимости проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности спортсменам продолжать самостоятельные тренировочные занятия, в том числе в домашних условиях.
2 шаг	Тренер разрабатывает недельный или на весь период временного отсутствия план-конспект тренировочных занятий (по форме, указанной в приложении 1) в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и программы

	спортивной, предспортивной подготовки, физкультурно-спортивной направленности по виду спорта.
3 шаг	С учетом действующего, утвержденного расписания тренировочных занятий, накануне (вечером) или в день начала новой тренировочной недели (утром), тренер высылает спортсменам (родителям спортсменов) своей группы план-конспект тренировочных занятий по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например, WhatsApp).
4 шаг	Спортсмен, получивший план-конспект тренировочных занятий, самостоятельно или под присмотром родителя (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 и правила техники безопасности.
5 шаг	По завершении самостоятельной тренировки, в том числе 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 (по окончании периода временного отсутствия) тренер информирует инструктора-методиста, (или иное ответственное лицо) о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, количество детей, выполнивших тренировочные занятия.

7. Тренер также рассылает спортсменам образец «Спортивного дневника» (однократно, в начале периода самостоятельных тренировочных занятий). На период индивидуальных тренировок, в том числе в домашних условиях, каждый спортсмен обязан завести «Спортивный дневник» (по форме, указанной в приложении № 2 к Порядку). Тренеру необходимо провести соответствующую разъяснительную работу со спортсменами или их родителями о необходимости ведения «Спортивного дневника».

8. После каждой тренировки спортсмен должен заполнить «Спортивный дневник»: перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений и/или серий упражнений, описать самочувствие, сложность выполнения, ощущения, возникшие в процессе занятия, показатели пульса (при необходимости).

9. Детям младшего школьного и дошкольного возраста в заполнении «Спортивного дневника» могут помочь родители или сами его заполнить вместо детей. Еженедельно или по окончании периода временного отсутствия тренера «Спортивный дневник» спортсмены (родители спортсменов) сдают тренеру.

10. Собранные дневники вместе с журналом, а также планы-конспекты тренировочных занятий тренер обязан сдать инструктору-методисту (или иному ответственному лицу).

11. Планы-конспекты тренировочных занятий, спортивные дневники занимающихся и журнал учета работы тренера являются подтверждением реализации программы спортивной, предспортивной подготовки, физкультурно-спортивной направленности и основанием для начисления заработной платы тренеру.

12. Рекомендации тренерам по составлению план-конспекта тренировочных занятий (ТЗ):

12.1. План-конспект тренировочных занятий составляется для каждой группы занимающихся в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса, утвержденным на год по виду спорта и программой спортивной, предспортивной подготовки по виду спорта, программой физкультурно-спортивной направленности.

В плане-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, предспортивной подготовки и вид подготовки (занятия по программе ФСН).

12.3. 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.). Рекомендуемые тренером физические упражнения должны быть простыми по исполнению, быть ранее изученными и хорошо освоенными спортсменами.

12.4. Включать в план-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);
- сложные гимнастические, акробатические упражнения.

12.5. При составлении плана-конспекта тренировочных занятий 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 Порядку, утвержденному  
приказом от 16.12.2020 № 804

### ПЛАН-КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Тренер \_\_\_\_\_  
Группа \_\_\_\_\_

№	Дата	План тренировочного занятия, дозировка	Пояснения	Организационно-методические указания
1		<p>1. Разминка Бег на месте Упражнения на растяжку</p> <p>2. Основная часть</p> <p>3. Заключительная часть</p>	<p>5 мин Наклоны в сторону.....</p> <p>Комплекс упражнений (взять на сайте...)</p> <p>Комплекс упражнений на растяжку и восстановления дыхания (посмотреть....)</p>	<p>1. К занятию допускаются только спортсмены, имеющие медицинскую справку или прошедшие медицинский осмотр и прослушавшие инструктаж по технике безопасности</p> <p>2. Занятие должно проводиться в помещении, не ограничивающем движения спортсмена или на улице, на специально оборудованной площадке самостоятельно или под присмотром родителя (законным представителям) (дети от 6 до 14 лет)</p> <p>3. Занятие должно проводиться только в спортивной форме</p> <p>4. Спортсмен обязан строго соблюдать инструкции, сохранять внимание и выполнять задания тренера, не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятия.</p> <p>5....</p>
2				
3				

Тренер

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(подпись) (ФИО)

Приложение № 2  
к Порядку, утвержденному  
приказом от 16.12.2020 № 804

*титульный лист*  
(для дневника можно использовать тетрадь)

## СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК

Спортсмена \_\_\_\_\_  
(ФИО)

Спортивная организация \_\_\_\_\_  
(наименование организации)

*2 и последующие страницы*

№	Дата	Содержание занятия и дозировка	Комментарии занимающегося (самочувствие, сложность выполнения, ощущения, показатели пульса(при необходимости))
1		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовительная часть (разминка)</li> <li>2. Основная часть</li> <li>3. Заключительная часть</li> </ol>	
2			