

Государственное бюджетное учреждение спортивная школа «Выборжанин»

Выборгского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ СШ «Выборжанин»

А.В. Чиженков

Приказ № 54 от « 25 » 03 2020 г.



**Методические рекомендации ГБУ СШ «Выборжанин»
осуществления тренировочных занятий в период перехода
физкультурно-спортивных организаций на дистанционное прохождение
спортивной и предспортивной подготовки**

Санкт-Петербург

2020

1. Общие положения.

В соответствии с постановлением Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 г № 121 «О мерах по противодействию распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID – 19)» (с изменениями, утвержденными постановлением Правительства Санкт-Петербурга от 16.03.2020 № 123, от 18.03.2020 г. №127, от 24.03.2020 № 156) Учреждения на период с 26 марта 2020 г. по 12 апреля 2020 г., переводят занимающихся по программам спортивной и предспортивной подготовки на этапах начальной подготовки и тренировочном (этапе спортивной специализации) на дистанционный режим тренировочных занятий в домашних условиях. Данный формат позволяет в условиях режима повышенной готовности, с целью предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), а также с целью соблюдения принципа непрерывности тренировочного процесса, проводить занятия в домашних условиях на основании методических рекомендаций тренера.

2. Организация тренировочного процесса в домашних условиях (в период изоляции).

2.1 После анализа программы спортивной (предспортивной) подготовки (далее- программы) по виду спорта (спортивной дисциплине) и годового плана-графика тренировочного процесса на 2019-2020 гг. по виду спорта (спортивной дисциплине), тренер проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки с целью обеспечения возможности занимающимся продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.

2.2 Тренер разрабатывает конспект тренировочных занятий в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и программы по виду спорта (спортивной дисциплине).

2.3 Тренер высылает занимающимся (законным представителям) своей группы конспект тренировочного занятия по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например, WhatsApp и т.д).

2.4 Занимающийся на основании конспекта тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (законным представителям) (дети от 6 до 14 лет) выполняет 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.

2.5 По завершении тренировки в домашних условиях занимающийся (законные представители) сообщают тренеру по телефону или электронной почте о выполненном тренировочном занятии. Тренер делает соответствующую отметку о посещении занимающегося тренировки в журнале учета групповых занятий.

2.6 В конце каждой недели тренер информирует инструктора-методиста, ответственного за отделение по виду спорта о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, и количество детей, выполнивших тренировочные занятия.

3. Ведение «спортивного дневника».

3.1 С целью учета проведенных тренировочных занятий, на период самостоятельных тренировок в домашних условиях каждый занимающийся обязан завести «Спортивный дневник» (примерная форма, указана в приложении 1 к Методическим рекомендациям).

3.2 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.

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

3.4 «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.

4. Прочие условия.

4.1. «Спортивный дневник» является подтверждением проведения тренировочных занятий в домашних условиях и должен храниться у тренера в журнале, либо у инструктора-методиста, ответственного за отделение по виду спорта.

4.2. Занимающиеся групп этапа совершенствования спортивного могут быть переведены на дистанционный режим проведения тренировочных занятий с целью предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19). В таком случае, занимающимся так же ведется «Спортивный дневник», с целью учета проведенных тренировочных занятий в домашних условиях.

титульный лист

СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК

Спортивная организация

(наименование организации)

(отделение)

(ФИО спортсмена)

2 и последующие страницы

Дата тренировочного занятия: « ____ » _____ 2020 г.

Тема

Содержание	Дозировка	Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		