

**Методические рекомендации осуществления тренировочных занятий
в период перехода физкультурно-спортивных организаций на дистанционное
прохождение спортивной и предспортивной подготовки.**

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» (по форме, указанной в приложении 1 к Порядку).

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 Детям младшего школьного и дошкольного возраста в заполнении «Спортивного дневника» могут помочь родители (законные представители) или сами его заполнить вместо детей.

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

3.5 «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 мастерства и высшего спортивного мастерства могут также быть частично переведены на

дистанционный режим проведения тренировочных занятий с целью предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19). В таком случае, занимающимися так же ведется «Спортивный дневник», с целью учета проведенных тренировочных занятий в домашних условиях.

титульный лист
(для дневника можно использовать тетрадь 48 листов)

СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК

Занимающегося

_____ (ФИО)

ГБУ «СПБ ЦФКиС»
(наименование организации)

Отделение _____ 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 | | |
| | | |