Методические рекомендации осуществления тренировочных занятий в период дистанционного прохождения спортивной подготовки на период введения режима самоизоляции и с целью предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)

1. Общие положения

В соответствии с Указом Главы Республики Башкортостан от 31 марта 2020 года № УГ-128 «О внесении изменений в Указ Главы Республики Башкортостан от 18 марта 2020 года № УГ-111 «О введении режима «Повышенная готовность» на территории Республики Башкортостан в связи с угрозой распространения в Республике Башкортостан новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV)» Министерство молодежной политики и спорта Республики Башкортостан с целью соблюдения принципа непрерывности тренировочного процесса информирует о том, что с 6 апреля 2020 года спортивная подготовка занимающихся в СШ, СШОР Республики Башкортостан переносится с очного тренировочного процесса (в условиях спортивной школы) на дистанционный режим тренировочных занятий в домашних условиях на основании методических рекомендаций администрации и тренерского состава СШ, СШОР.

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

2.1. После анализа программы спортивной подготовки (далее – программа) по виду спорта (спортивной дисциплине) и годового плана-графика тренировочного процесса на текущий год 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 представителем) (дети от 6 до 14 лет) выполняет 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.

2.5. По завершении тренировки в домашних условиях занимающиеся (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 (на бумажном носителе).

2.6. В конце каждой недели тренер информирует инструктора-методиста (заместителя директора или иное ответственное лицо) о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, и количество детей, выполнивших тренировочные занятия.

2.7. 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 РБ и РФ.

2.8. 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 инструктора-методиста (заместителя директора или иное ответственное лицо) о количестве занимающихся (пофамильно), изучивших вышеуказанные вопросы, с указанием даты.

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 рекомендуемой форме, указанной в приложении).

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 (заместителя директора или иного ответственного лица).

Приложение

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		