

Методические рекомендации для тренеров по организации дистанционного тренировочного процесса.

Методические рекомендации по работе со спортсменами, не посещающими тренировочные занятия на период введения режима повышенной готовности и с целью предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

С целью соблюдения принципа непрерывности тренировочного процесса спортивная подготовка спортсменов по видам спорта (спортивным дисциплинам) переносится с очного тренировочного процесса (в условиях спортивной школы) на дистанционный формат тренировочных занятий в домашних условиях на основании методических рекомендаций тренеров.

В связи с этим тренеру спортивной школы необходимо провести методическую и организационно-информационную работу, согласно алгоритму, указанному ниже.

Алгоритм организации тренировочного процесса в домашних условиях (в период саизоляции)

1 шаг

Тренер (тренер - преподаватель) проводит анализ программы спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине) и годового плана-графика тренировочного процесса на 2019-2020 гг. 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 (тренер - преподаватель) 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 спортивной школой расписания тренировочных занятий, накануне (вечером) или в день проведения тренировки (утром), тренер (тренер - преподаватель) высылает спортсменам (родителям спортсменов) своей группы конспект тренировочного занятия по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например, WhatsApp).

4 шаг

Спортсмен, получивший конспект тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (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 учебно-методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.

5 шаг


По завершении тренировки в домашних условиях спортсмен (родители спортсменов) сообщают тренеру (тренеру - преподавателю) по телефону или электронной почте о выполненном тренировочном занятии. Тренер (тренер - преподаватель) делает соответствующую отметку о посещении спортсмена тренировки в журнале (на бумажном носителе).

6 шаг

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

Тренер также рассылает спортсменам образец «Спортивного дневника» (однократно, в начале карантинного периода). На период индивидуальных тренировок в домашних условиях каждый спортсмен обязан завести «Спортивный дневник» (по форме указанной в приложении 2). Тренеру (тренеру - преподавателю) необходимо провести соответствующую разъяснительную работу со спортсменами или их родителями о необходимости ведения «Спортивного дневника».

После каждой тренировки спортсмен должен заполнить «Спортивный дневник»: перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений или серий упражнений, описать самочувствие, настроение, ощущения, указать трудности, возникшие в процессе занятия.



Детям младшего школьного и дошкольного возраста в заполнении «Спортивного дневника» могут помочь родители или сами его заполнить вместо детей. По окончании карантинных мероприятий «Спортивный дневник» спортсмены (родители спортсменов) сдают тренеру (тренеру - преподавателю).

Собранные дневники вместе с журналом, а также конспекты тренировочных занятий тренер обязан сдать заместителю директора.

