

УТВЕРЖДАЮ

Директор департамента
по делам молодежи, физической
культуры и спорта Администрации
города Омска

_____ К.В. Мельников
«28» Апреля _____ 2020 год

Методические рекомендации
по организации занятий физкультурно-спортивной направленности
в удаленном режиме с применением электронных систем в учреждениях,
подведомственных департаменту по делам молодежи, физической культуры
и спорта Администрации города Омска в условиях самоизоляции

1. Общие положения

1.1. Рекомендации по организации занятий физкультурно-спортивной направленности (далее – занятие) в удаленном режиме с применением электронных систем в учреждениях, подведомственных департаменту по делам молодежи, физической культуры и спорта Администрации города Омска разработаны с целью соблюдения принципа непрерывности тренировочного процесса, сохранности контингента занимающихся.

1.2. Занятия организуются в удаленном режиме с использованием информационных и телекоммуникационных технологий без контакта между субъектами процесса обучения и предусматривают значительную долю самостоятельных занятий спортсменов в домашних условиях.

2. Организация занятий в удаленном режиме с использованием электронных систем

2.1. Информация об организации занятий в удаленном режиме размещается на официальных сайтах учреждений, в официальных аккаунтах, социальных сетях.

2.2. Содержание занятий, проводимых в удаленном режиме, определяется с учетом особенностей видов спорта и проведения занятий в домашних условиях.

2.3. Для проведения занятий в удаленном режиме инструкторы-методисты совместно с тренерами формируют банк методических материалов для дальнейшего их использования тренерами в процессе подготовки к занятиям.

3. Порядок организации работы тренеров

3.1. В период режима самоизоляции тренеры привлекаются к организации занятий в удаленном режиме, методической, воспитательной, организационной работе.

3.2. Тренеры разрабатывают на каждое занятие план –конспект.

В плане - конспекте указываются: средства, методы для каждой части занятия, дозировка физических упражнений и организационно-методические указания по их выполнению.

Перечисление средств физической подготовки в плане-конспекте занятия указываются 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, ранее изученными и хорошо освоенными спортсменами. Включать в план-конспект занятия сложно-координационные и новые физические упражнения не рекомендуется.

При составлении плана-конспекта тренеру необходимо указывать требования техники безопасности при выполнении физических упражнений и к месту проведения занятия (дом/квартира) в разделе «организационно-методические указания».

3.3. Тренер создает чат (группу) в приложении – мессенджер (Viber, WhatsApp), которое позволяет отправлять сообщения и совершать видео и голосовые VoIP- звонки через интернет всем спортсменам и их законным представителям.

3.4. Тренер направляет спортсменам в созданную группу план - конспект занятия в день его проведения.

Спортсмен, получивший план - конспект занятия самостоятельно или под присмотром родителей (законных представителей) выполняет физические упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом технику выполнения физических упражнений, нормы нагрузки, методические указания тренера и технику безопасности.

3.5. По окончании занятия в домашних условиях спортсмен или родители (законные представители) направляют информацию о выполнении задания по телефону или в электронном виде.

3.6. Тренеры организуют работу со спортсменами с использованием следующих форм:

- индивидуальные или групповые занятия в удаленном режиме;
- занятия по теоретической подготовке;
- мастер-классы;
- просмотр фильмов спортивной тематики, трансляций спортивных соревнований;
- консультации спортсменов, родителей (законных представителей) посредством размещения информации на официальном сайте учреждения или направления сообщений на электронную почту, в группы в социальных сетях.

3.7. Тренеры осуществляют двухстороннюю связь со спортсменами и их родителями (законными представителями) для организации занятий в удаленном режиме.

3.8. Ежеженедельно, тренеры предоставляют информацию завучу о количестве проведенных занятий в каждой закрепленной за тренером группой, количестве детей, выполнивших предложенные задания.

4. Техническое обеспечение занятий в удаленном режиме

Организация занятий в удаленном режиме с использованием электронных систем в учреждениях обеспечивается такими средствами как:

- компьютерами, web- камерами, звуковой аппаратурой;
- локальной сетью с выходом в Интернет;
- программным обеспечением для доступа к локальным и удаленным серверам с информационными и рабочими материалами для участников процесса обучения.

5. Заключительные положения

С целью пропаганды здорового образа жизни, вовлечения разных возрастных групп населения города Омска в регулярные занятия физической культурой и спортом рекомендуется организовывать мастер-классы с выдающимися спортсменами учреждений, проведение комплексов утренней гимнастики с ветеранами спорта.

Проект плана-конспекта
для проведения занятия в удаленном режиме в условиях самоизоляции

ФИО тренера		
Дата проведения тренировочного занятия		
Вид спорта		
Программа подготовки		
Направленность тренировочного занятия		
Инвентарь		
Содержание	Дозировка (кол-во раз, мин., сек.)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)		
Основная часть		
Заключительная часть		

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ СПОРТСМЕНА

№ п/п	Показатели самоконтроля	Дата проведения исследования		
		_____ 2020 г. (день занятия)	_____ 2020 г. (день отдыха)	_____ 2020 г. (день занятия)
1.	Пульс (ЧСС) утром лежа за			

	15 сек.			
2.	Пульс (ЧСС) утром стоя за 15 сек.			
3.	Масса тела до занятия			
4.	Масса тела после занятия			
5.	Жалобы			
6.	Самочувствие			
7.	Сон			
8.	Аппетит			
9.	Болевые ощущения			
10.	Настроение			
11.	Потоотделение			
12.	Желание заниматься физическими упражнениями			
13.	Нарушение режима			
14.	Содержание занятия:			

Дополнительная информация:

Чтобы правильно оценить эффективность занятий физической культурой и спортом, рекомендуется вести дневник самоконтроля. Регулярно проводимый самоконтроль помогает анализировать влияние физических нагрузок на организм спортсмена. Самоконтроль включает в себя простые общедоступные наблюдения: учет субъективных показателей (сон, аппетит, настроение, потливость, желание тренироваться) и данные объективных исследований (пульс, масса тела, частота дыхания и др.

1. Пульс – частота сердечных сокращений (ЧСС) – важный объективный показатель работы сердечно-сосудистой системы. В покое у тренированного человека пульс ниже, чем у нетренированного. Пульс подсчитывается на лучевой артерии у основания большого пальца или на сонной артерии в области шеи, или подсчитывают частоту сердцебиения, положив руку на область сердца за 10 или 15 секунд.

2. Самочувствие отражает состояние и деятельность всего организма. Оценивается как хорошее, удовлетворительное или плохое.

3. Масса тела связана с величиной нагрузки. Естественная потеря веса во время занятий происходит за счет пота. Вес может уменьшаться за счет уменьшения жировой массы. Взвешиваться следует в одни и те же часы, желательно до еды.

4. Сон. Во время сна восстанавливаются силы и работоспособность организма. В норме должно быть быстрое засыпание и достаточно крепкий сон. Плохой сон, долгое засыпание, частые просыпания, бессонница свидетельствуют о сильном утомлении или переутомлении.

5. Аппетит – позволяет судить о состоянии организма. Ухудшение аппетита может наблюдаться при заболеваниях, перегрузках организма, недосыпании. В дневнике отмечается: аппетит хороший, повышенный, удовлетворительный или отсутствует.

6. Желание заниматься физическими упражнениями – характерно для здорового организма. При отклонениях в состоянии здоровья, перетренированности желание заниматься физической культурой и спортом исчезает или снижается.

7. Болевые ощущения могут возникать в отдельных мышцах (наиболее нагружаемых), в том числе после длительного перерыва занятиями физической культурой и спортом. Боли в мышцах и суставах могут появляться при наличии травм. Поэтому важна разминка в начале занятия. Следует обращать внимание на боли в области сердца и их характер; головные боли и головокружения; на возникновение боли в правом подреберье, особенно при беге. Все эти случаи спортсмен отмечает в дневнике самоконтроля и сообщает о них тренеру и врачу.

8. Настроение – оценивается как хорошее, удовлетворительное, плохое.

9. Потоотделение зависит от индивидуальных особенностей человека, функционального состояния организма, вида физической нагрузки, климатических условий, от количества принятой жидкости в течение дня. Потоотделение оценивается как *большое, умеренное, пониженное*.

10. Нарушение режима. Сведения, вносимые в эту графу, могут помочь объяснить изменение других показателей самоконтроля. Нарушения режима могут быть самые различные, одни из них курение, употребление алкоголя, допинг).

11. Содержание занятия. В дневнике самоконтроля описывается содержание занятия, время проведения, дозировка, спортивные результаты и т.д.