

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУ ДО «ДЮСШ»

ГО «Поселок Агинское»

Чатоев Батоев Ч.Б.
«30» сентября 2020 г.

**Методические рекомендации
по работе с обучающимися МУ ДО «ДЮСШ» ГО «Поселок Агинское»
на период дистанционного режима обучения
с целью предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции
(COVID-19)**

С целью соблюдения принципа непрерывности тренировочного процесса спортивная подготовка обучающихся ДЮСШ переносится с очного тренировочного процесса (в условиях спортивной школы) на дистанционный формат тренировочных занятий в домашних условиях на основании методических рекомендаций тренеров-преподавателей.

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

**Алгоритм организации тренировочного процесса
в домашних условиях (в период изоляции)**

1. Тренер-преподаватель проводит анализ образовательной программы по виду спорта и годового плана-графика тренировочного процесса на 2020-2021 учебный год, 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. Тренер-преподаватель разрабатывает недельный план тренировочных занятий в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и образовательной программы по виду спорта.
3. С учетом расписания тренировочных занятий, в воскресенье или в понедельник, тренер высылает обучающимся (родителям) недельный план тренировочных занятий по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например, WhatsApp, Вайбер итд.).
4. Обучающийся, получивший план тренировочных занятий, самостоятельно или под присмотром родителя выполняет физические упражнения, указанные в плане, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в плане, а также учебно-методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.
5. По завершении тренировки в домашних условиях обучающийся (родители) сообщают тренеру по телефону или иными электронными средствами связи о выполненном тренировочном занятии. Тренер делает соответствующую отметку о посещении спортсмена тренировки в журнале.

6. В конце каждой недели тренер-преподаватель информирует заместителя директора по учебной части о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе.

Рекомендации тренерам-преподавателям по составлению плана тренировочных занятий (ТЗ)

План тренировочных занятий составляется для каждой группы занимающихся в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса на 2020-2021 гг. и образовательной программой по виду спорта.

Содержание тренировок должно соответствовать условиям их проведения – домашним. В содержание следует включить такие виды подготовки как ОФП, СФП, техническая подготовка, теоретическая подготовка, инструкторская и судейская подготовка.

Перечисление средств физической подготовки в конспекте ТЗ указывается в краткой и лаконичной форме, дозировка упражнений дается: в количестве повторений (раз) или временных параметрах (мин., сек.). Рекомендуемые тренером-преподавателем физические упражнения должны быть простыми по исполнению, быть ранее изученными и хорошо освоенными. Включать в конспект ТЗ сложно-координационные и новые упражнения не следует, также не рекомендуется включать:

- упражнения, требующие выполнения их на тренажерах (за исключением, в случаях, когда у спортсменов имеются в наличии тренажеры дома);
- упражнения со спортивными снарядами и инвентарем (например: упражнения с мячом, булавами, обручами, луком, копьем, диском или ядром для метания, с барьерами, на роликах, коньках, лыжах, лыжероллерах и т.п.);
- подвижные и спортивные игры;
- сложные гимнастические, акробатические упражнения.

Тренеру-преподавателю необходимо ознакомить обучающихся с требованиями техники безопасности к месту проведения занятия (квартира/дом), правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.