**УТВЕРЖДАЮ**

**И.о. директора МБУ СШОР**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А.Шагалина**

**Приказ № 64 от 06.04.2020г.**

**Методические рекомендации осуществления тренировочных занятий**

**по спортивной подготовке с использованием дистанционных технологий.**

1. **Общие положения**

В соответствии с указом Губернатора Оренбургской области от 17.03.2020 № 112-ук «О мерах по противодействию распространению в Оренбургской области новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV)» МБУ «СШОР по настольному теннису» переходит на всех этапах подготовки по программам спортивной подготовки 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.

1. **Организация тренировочного процесса в домашних условиях (в период изоляции)**
   * Тренер проводит коррекцию содержания годового тренировочного плана для перераспределения видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки с целью обеспечения возможности занимающимся продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.
   * Тренер разрабатывает недельный план тренировочных занятий и методические указания по выполнению заданий.
   * Тренер высылает занимающимся (законным представителям) своей группы план тренировочного занятия по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например, WhatsApp и т.д). А также вся информация размещается на сайте спортивной школы sdushor-sor.ru.
   * Занимающийся на основании плана тренировочного занятия, самостоятельно или с помощью видеоролика с демонстрацией тренером или подготовленным спортсменом отдельных упражнений или элементов упражнений, на которые необходимо обратить внимание, соблюдая правила безопасности. Занимающимся до 14 лет выполнять тренировочные задания под присмотром родителей (законных представителей)
   * По завершении тренировки в домашних условиях занимающийся или родители (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.
   * В конце каждой недели тренер информирует заместителя директора о количестве проведенных тренировочных занятий и количество детей, выполнивших тренировочные занятия.
2. **Ведение «спортивного дневника»**
   * С целью учета проведенных тренировочных занятий, на период самостоятельных тренировок в домашних условиях каждый занимающийся обязан завести «Спортивный дневник» или заполнять форму Отчета о выполнении тренировочного занятия.
   * После каждого занятия занимающийся должен заполнить «Спортивный дневник» или Отчет о выполнении тренировочного занятия (по форме, указанной в приложении 1 к Методическим рекомендациям): перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений и/или серий упражнений, описать самочувствие.
   * Детям младшего школьного в заполнении «Спортивного дневника» могут помочь родители (законные представители) или сами его заполнить вместо детей.
   * По окончании режима самоизоляции на первом тренировочном занятии «Спортивный дневник» или Отчеты сдается тренеру каждым занимающимся, проводившим тренировочные занятия в домашних условиях.
   * Отчеты могут заполняться 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.
3. **Прочие условия**

4.1. Конспекты тренировочных занятий (по форме, указанной в приложении 2 к Методическим рекомендациям), Спортивный дневник, Отчеты и журнал учета работы тренера являются подтверждением проведения занятий в домашних условиях.

**Приложение № 1**

**ОТЧЕТ**

**о выполнении тренировочного занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ФИО спортсмена (занимающегося)** |  | | |
| **Этап спортивной подготовки, группа** |  | | |
| **Дата и место проведения тренировочного занятия** |  | | |
| **Продолжительность тренировочного занятия** |  | | |
| **Содержание тренировочного занятия** | **Объем выполненной нагрузки** | **Комментарии спортсмена (занимающегося) о самочувствии** | **Отметка о выполнении** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Родитель (законный представитель)

несовершеннолетнего спортсмена (занимающегося) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

*подпись ФИО*

**Приложение №2**

**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** |  | | |
| **Дата проведения тренировочного занятия** |  | | |
| **Место проведения** |  | | |
| **Этап спортивной подготовки, группа** |  | | |
| **Продолжительность тренировочного занятия** |  | | |
| **Требования безопасности тренировочного процесса** |  | | |
|  | | |
|  | | |
| **Направленность тренировочного занятия** |  | | |
|  | | |
|  | | |
|  | | |
| **Содержание тренировочного занятия** | **Объем нагрузки** | **ФИО занимающегося** | **Отметка о выполнении** |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

*подпись ФИО*