Уважаемые тренеры!

Не забываем - мы на дистанционном проведении тренировочного процесса!

С 06 апреля 2020 года наша спортивная школа с целью соблюдения принципа непрерывности тренировочного процесса перешла на дистанционный режим тренировочных занятий в домашних условиях!

В рамках организации дистанционного тренировочного процесса тренерами разрабатываются конспекты тренировочных занятий в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и программами по видам спорта с целью обеспечения возможности занимающимся продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.

Тренеры высылают занимающимся своих групп конспекты тренировочных занятий по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например, WhatsApp и т.д).

Занимающиеся на основании конспекта тренировочного занятия самостоятельно или под присмотром родителя (дети от 7 до 14 лет) выполняют 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.

В конце каждой недели тренеры информирует о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, и количество детей, выполнивших тренировочные занятия.

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;
- ✓ 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» для этапов ВСМ и ССМ.

С целью учета проведенных тренировочных занятий на период самостоятельных тренировок в домашних условиях каждый занимающийся обязан завести «Спортивный дневник» (по рекомендуемой форме).

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.

Детям младшего школьного возраста в заполнении «Спортивного дневника» могут помочь родители или сами его заполнить вместо детей.

По окончании режима повышенной готовности (самоподготовки) на первом тренировочном занятии «Спортивный дневник» сдается тренеру каждым занимающимся, проводившим тренировочные занятия в домашних условиях.

«Спортивный дневник» может вестись занимающимися в электронном виде, в таком случае по окончании режима повышенной готовности (самоподготовки) он направляется тренеру посредством электронных средств связи и далее распечатывается.

«Спортивный дневник» является подтверждением проведения тренировочных занятий в домашних условиях и должен храниться у тренера в журнале.

Собранные дневники вместе с журналом, а также конспекты тренировочных занятий тренер обязан сдать методисту отделения.

Конспекты тренировочных занятий, спортивные дневники занимающихся и журнал учета работы тренера являются подтверждением реализации программы спортивной подготовки и основанием для начисления заработной планы тренеру.