

Порядок осуществления тренировочных занятий
в период дистанционного прохождения спортивной подготовки
на период введения режим повышенной готовности и с целью
предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции
(COVID-19)

Администрация муниципального бюджетного учреждения города Костромы «Спортивная школа №1», с целью соблюдения принципа непрерывности тренировочного процесса, информирует о том, что с 06 апреля 2020 г. *спортивная подготовка спортсменов (тренирующихся на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика) переносится с очного тренировочного процесса (в условиях спортивной школы) на дистанционный формат тренировочных занятий в домашних условиях* на основании методических рекомендаций тренеров.

На основании Методических рекомендаций тренерского совета по работе со спортсменами, не посещающими тренировочные занятия в спортивной школе, на период введения режима повышенной готовности и с целью предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), на период индивидуальных тренировок в домашних условиях **каждый спортсмен обязан** завести «Спортивный дневник» (по форме указанной в приложении).

После каждой тренировки спортсмен 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 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.

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

1 шаг	Тренер проводит анализ программы спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика и годового плана-графика тренировочного процесса на 2020 г. по виду спорта спортивная гимнастика, 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 разрабатывает конспект тренировочных занятий в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и программы спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика.
3 шаг	Тренер 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 по телефону или электронной почте о выполненном тренировочном занятии. Тренер делает соответствующую отметку о посещении спортсмена тренировки в журнале (на бумажном носителе).
6 шаг	В конце каждой недели тренер информирует инструктора-методиста и старшего тренера о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, количество детей, выполнивших тренировочные занятия.

титульный лист
(для дневника можно использовать тетрадь 48 листов)

СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК

Спортсмена _____
(ФИО)

Спортивная организация _____
(наименование организации)

2 и последующие страницы

Дата тренировочного занятия: « ____ » _____ 2020 г.

Место проведения тренировочного занятия:

Содержание	Дозировка	Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		