



**КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**
Государственное бюджетное учреждение
«Санкт-Петербургский центр физической культуры и спорта»



**Методические рекомендации по осуществлению прохождения
спортивной подготовки в дистанционной (удаленной) форме
тренировочного процесса государственными бюджетными
учреждениями Санкт-Петербурга, осуществляющими
спортивную подготовку**

Санкт-Петербург
2020

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В соответствии с постановлением Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 г № 121 «О мерах по противодействию распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID – 19)» (с изменениями, утвержденными постановлениями Правительства Санкт-Петербурга от 16.03.2020 № 123, от 18.03.2020 г. № 127, от 24.03.2020 № 156, от 26.03.2020 № 161) (далее – Постановление) государственные бюджетные учреждения Санкт-Петербурга, осуществляющие спортивную подготовку (далее – учреждения) на период с 26.03.2020 по 12.04.2020, переводят занимающихся по программам спортивной и предспортивной подготовки на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) нахождение спортивной подготовки в дистанционной (удаленной) форме тренировочного процесса. Данный формат позволит предотвратить распространение новой коронавирусной инфекции (COVID-19), а также соблюдать непрерывность тренировочного процесса, проводить занятия в домашних условиях на основании методических рекомендаций тренера.

2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ДИСТАНЦИОННОЙ (УДАЛЕННОЙ) ФОРМЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Для организации прохождения спортивной подготовки в дистанционной (удаленной) форме тренировочного процесса учреждениям рекомендуется использовать следующий алгоритм:

1. Создать страницу (раздел, баннер) на официальном сайте учреждения и в группе (странице) в социальных сетях с наименованием «Дистанционные тренировочные занятия» (далее – раздел «Дистанционные тренировочные занятия»)

2. Разместить на официальном сайте учреждения программу дистанционных тренировочных занятий, учитывающую перераспределение видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки с целью прохождения спортивной подготовки в дистанционной (удаленной) форме тренировочного процесса.

3. Разместить на официальном сайте учреждения конспект

дистанционных тренировочных занятий в разделе «Дистанционные тренировочные занятия»

4. Тренером или инструктором-методистом учреждения направить конспект дистанционного тренировочного занятия в адрес занимающихся или их законных представителей доступными средствами связи.

5. Занимающиеся на основании конспекта дистанционного тренировочного занятия выполняет упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, а также методические рекомендации тренера и правила техники безопасности в следующем режиме:

занимающиеся в возрасте до 14 лет - под контролем родителя или его законного представителя;

занимающиеся в возрасте от 14 лет и старше – самостоятельно.

После окончания тренировочного занятия занимающийся или его законные представители задействуют доступные средства связи для передачи информации тренеру о завершении тренировочного занятия. Тренер делает соответствующую отметку о посещении занимающегося тренировочного занятия в журнале учета групповых занятий.

В конце каждой недели тренер информирует инструктора-методиста, курирующего отделение по виду спорта, о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе и количество занимающихся, участвующих в них.

3. ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ДИСТАНЦИОННОЙ (УДАЛЕННОЙ) ФОРМЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Для учета дистанционных тренировочных занятий каждый занимающийся обязан завести «Дневник прохождения спортивной подготовки в дистанционной (удаленной) форме тренировочного процесса» (далее – Дневник) в соответствии с приложением к методическим рекомендациям.

После каждого занятия занимающийся должен заполнить Дневник в соответствии с Примечаниями к заполнению: перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений и/или серий упражнений, указать личные наблюдения, возникшие в процессе занятия.

Занимающимся групп этапа начальной подготовки и

тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) в заполнении Дневника могут помочь родители (законные представители)

По окончании прохождения спортивной подготовки в дистанционной (удаленной) форме тренировочного процесса, на первом очном тренировочном занятии Дневник сдается тренеру каждым занимающимся, проводившим дистанционные тренировочные занятия.

Дневник может вестись занимающимися или его законными представителями в электронной форме, в таком случае, по окончании прохождения спортивной подготовки в дистанционной (удаленной) форме тренировочного процесса он направляется тренеру посредством доступных средств связи.

4. ПРОЧИЕ УСЛОВИЯ

Дневник является подтверждением прохождения спортивной подготовки в дистанционной (удаленной) форме тренировочного процесса и должен храниться в журнале учета групповых занятий, либо у инструктора-методиста, ответственного за отделение по виду спорта.

В случае издания дополнения к действующему Постановлению, в части касающейся абзаца 3 пункта 2.1.2, то настоящие методические рекомендации также распространяются на группы этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

титульный лист

**ДНЕВНИК
прохождения спортивной подготовки
в дистанционной (удаленной) форме
тренировочного процесса**

Занимающегося

_____ (ФИО)

ГБУ «СПб ЦФКиС»
(наименование организации)

Отделение _____

Группа _____

Тренер _____

Вторая и последующие страницы

Дата тренировочного занятия: « ____ » _____ 2020 г.

Место проведения тренировочного занятия:

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ *	ДОЗИРОВКА **	КОММЕНТАРИИ ***
I	Подготовительная часть		
1			
2			
3			
4			
...			
II	Основная часть		
1			
2			
3			
4			
...			
III	Заключительная часть		
1			
2			
3			
4			
...			

Примечания к заполнению:

** - Наименования упражнений приводятся в соответствии с программой*

*** - Величина физической нагрузки (количество подходов, нагрузка, фактическое время выполнения упражнения, время отдыха между подходами)*

**** - субъективные наблюдения занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)*

Дополнение – ведение Дневника допускается в тетради объемом 48 листов.