

**Государственное бюджетное учреждение  
спортивная школа олимпийского резерва Приморского района Санкт-Петербурга**



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ СШОР  
Приморского района СПб  
В.С. Горячев  
"25" марта 2020 года

**Методические рекомендации по организации тренировочного процесса  
в дистанционном режиме**

Методические рекомендации подготовлены во исполнение постановления Правительства Санкт-Петербурга от 24 марта 2020 года №156 «О внесении изменений в постановление Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121» в целях модификации тренировочного процесса в условиях возможного распространения коронавирусной инфекции (COVID-19) среди занимающихся и работников ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга. Организация тренировочного процесса в дистанционном режиме может предусматривать работу по нескольким направлениям:

- 1) общая физическая подготовка;
- 2) специальная физическая подготовка;
- 3) совершенствование элементов техники;
- 4) ознакомление с индивидуальной техникой ведущих спортсменов (в своем виде спорта);
- 5) изучение тактики соревновательной деятельности известных спортсменов (команд) в своем виде спорта;
- 6) изучение истории развития вида спорта;
- 7) изучение истории Олимпийских игр;
- 8) антидопинговая пропаганда;
- 9) соблюдение оптимального режима двигательной активности;
- 10) профилактика заболеваний и закаливание.

Порядок организации тренировочного процесса в дистанционном режиме представлены в таблице.

Таблица

**Порядок организации тренировочного процесса в ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга  
в дистанционном режиме на период с 26.03.2020 по 12.04.2020**

<b>№</b>	<b>Вид деятельности</b>	<b>Методические материалы</b>	<b>Организация</b>	<b>Контроль</b>
1.	Общая физическая подготовка	Разработка заданий по ОФП для выполнения спортсменами самостоятельно (или под контролем родителей) в домашних условиях или на открытом воздухе (в парке, на площадке)	На сайте спортивной школы, на странице вида спорта необходимо создать индивидуальные страницы для каждого тренера, а на этих страницах – отдельные разделы для каждой группы, с которой он работает.	Для качественной организации самостоятельных занятий юных спортсменов и повышения их мотивации необходимо использовать различные формы контроля.
2.	Специальная физическая подготовка	Разработка заданий по развитию ведущих физических качеств в соответствии с модельными характеристиками вида спорта, представленными в ФССП для выполнения спортсменами самостоятельно (или под контролем родителей) в домашних условиях или на открытом воздухе (в парке, на площадке)	Задания по ОФП, СФП и технической подготовке должны выкладываться на обозрение спортсменов постепенно (а не все сразу) за день до тренировки в виде плана.  Там же могут выкладываться видеоролики с демонстрацией тренером (или специально подготовленным спортсменом) отдельных упражнений или элементов упражнений, на которые необходимо обратить внимание.	Это может быть дневник самоконтроля, где спортсмен отмечает не только выполненные задания, но и свое самочувствие.  Для формирования интереса к занятиям целесообразно давать детям задания снимать небольшие видеоролики их тренировок и выкладывать их на общий ресурс, где все участники группы могут их видеть, а тренер может дать комментарии о правильности выполнения того или иного упражнения.
3.	Совершенствование элементов техники	Разработка заданий, доступных для самостоятельного совершенствования отдельных технических приемов	В методических указаниях должны быть представлены пояснения по объему и интенсивности.  Весь материал должен быть изложен простым, понятным для детей языком.	

4.	Ознакомление с индивидуальной техникой ведущих спортсменов	Подготовка видеоматериалов, демонстрирующих индивидуальную технику ведущих спортсменов	Для реализации этих разделов спортивной подготовки целесообразно организовать совместный ресурс (чат), когда все участники группы могут включиться в обсуждение просмотренного материала, а тренер дать свои комментарии.	Контролем является участие спортсмена в обсуждении представленных вопросов. Заинтересованные спортсмены могут сами готовить отдельные темы. К этой работе могут быть привлечены и родители, выполняющие задание вместе с детьми.  Результаты выполненного задания могут размещаться на отдельном ресурсе или отправляться тренеру на электронную почту.
5.	Изучение тактики соревновательной деятельности известных спортсменов	Подготовка видеозаписей соревнований, в которых ярко представлено применение тактических схем	Отдельный фильм с комментариями, доступными детям, может быть помещен на ресурс вместе с небольшим заданием (например, сравнение различных тактических схем), которое спортсмен выполняет самостоятельно в удобное ему время.	
6.	Изучение истории развития вида спорта	Подготовка мультимедийных презентаций или видеофильмов по истории развития вида спорта		
7.	Изучение истории Олимпийских (Паралимпийских игр)	Подготовка мультимедийных презентаций или видеофильмов по истории Олимпийских (Паралимпийских игр)		
8.	Антидопинговая пропаганда	Подготовка мультимедийных презентаций или видеофильмов, где обсуждается проблема применения допинга в спорте		
9.	Соблюдение оптимального режима двигательной активности	Разработка методических указаний по объему двигательной активности, который необходимо поддерживать в течение дня.	Использование личных фитнес-браслетов или фитнес-программ, установленных на мобильных телефонах для фиксирования пройденной дистанции и количества потраченных калорий.	Ведение ежедневного фитнес-протокола. Сравнительный анализ по дням и в отношении установленных нормативов.
10.	Профилактика заболеваний и закаливание	Подготовка кратких указаний по проведению элементарных закаливающих процедур.	Размещение информации на сайте, в группе ВКонтакте и т.п.	Организация совместного онлайн обсуждения впечатлений и достигнутых результатов через чат и т.п. в определенные заранее дни и часы.