



МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №4»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

Г.И.БОУ МО «УОР №4»



Т.Г.Подорожная

Порядок

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

Порядок осуществления тренировочных занятий в период дистанционного прохождения спортивной подготовки на период введения режима повышенной готовности и с целью предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) для учащихся ГБПОУ МО «УОР № 4»

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Училище (техникум) олимпийского резерва № 4» с целью соблюдения принципа непрерывности тренировочного процесса в период с 23 марта 2020 по 12 апреля 2020 года (и возможным дальнейшим продлением обучения в домашних условиях) спортивная подготовка спортсменов (на тренировочных этапах, этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства по видам спорта гандбол, водное поло, плавание, синхронное плавание, каратэ, художественная гимнастика, бокс) переносится с очного тренировочного процесса на дистанционный формат тренировочных занятий в домашних условиях на основании протокола заседания тренерского совета и приказа директора училища.

На основании рекомендаций по работе с учащимися, не посещающими тренировочные занятия, на период введения режима повышенной готовности и с целью предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), проводить индивидуальные тренировки в домашних условиях с ведением «Спортивного дневника»

После каждой тренировки учащийся 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. Ежедневно высылать в адрес спортивного отдела и тренера по электронной почте видео- отчет о проделанной спортивной работе.

По окончании карантинных мероприятий «Спортивный дневник» учащиеся сдают тренеру.

Каждому тренеру ввести в теоретическую часть занятий, темы с предоставлением отчетов об их выполнении :

- история вида спорта (избранный вид спортивной);
- прохождение обучающимися в обязательном порядке курсов дистанционного обучения «Антидопинг» с получением и предоставлением соответствующего сертификата «РУСАДА» , срок до 12.04.2020;

- основы соблюдения правил личной гигиены и безопасности для предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19);

- изучение правил по виду спорта;

- изучение тактики выступления на соревнованиях, (по видео записям мировых, европейских, всероссийских и т.д.);

- проведение аналитического разбора выступления учащимся на прошедших соревнованиях, с выявлением и разбором выявленных ошибок и преимуществ по сравнению с другими участниками (командами);

- о не вовлечении в экстремистские и другие запрещенные религиозные сообщества;

- о негативных социальных явлениях: наркомании, табакокурении, употреблении электронных сигарет и жидкостей к ним и развитие «Vare» индустрии в регионе, алкоголизме, бродяжничеству, экстремизма и т.д.;

По окончании рассмотрения вышеперечисленных вопросов, тренер вправе провести опрос (дистанционно) среди обучающихся с предоставлением последними ответов на предоставленные тренером вопросы.

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

Тренер проводит анализ программы спортивной подготовки по виду спорта и годового плана тренировочного процесса на 2020 г., проводит коррекцию содержания годового плана для перераспределения видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности спортсменам продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.

2 Тренер разрабатывает комплект тренировочных занятий в соответствии с планом тренировочного процесса и программы спортивной подготовки по виду спорта.

3 Тренер высылает учащимся своей группы план тренировок или комплекс упражнений тренировочного занятия по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи

(например, WhatsApp).

4 шаг Спортсмен, получивший план тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (до 18 лет) выполняет физические упражнения, указанные в плане, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, а также методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.

5 шаг По завершении тренировки (самоподготовки) в домашних условиях учащийся сообщает тренеру по телефону или электронной почте о выполненном тренировочном занятии (с предоставлением видео отчета). Тренер делает соответствующую отметку о посещении спортсмена тренировки в журнале (на бумажном носителе).

6 шаг В конце каждой недели тренер информирует инструктора-методиста (заместителя директора по спортивной работе, или иное ответственное лицо) о количестве проведенных тренировочных занятий в группе, количество детей, выполнивших тренировочные занятия.

Приложение

СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК (возможное заведение в тетради – 48 листов)

Фото прилагается.