

**Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа  
олимпийского резерва «Велосипедный спорт»**

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБУ СШОР  
«Велосипедный спорт»  
№ 01-06-03В от 16.03.2020



**Методические рекомендации по организации  
тренировочного процесса в дистанционном режиме  
с применением дистанционных технологий  
в МБУ СШОР «Велосипедный спорт»  
на период введения режима повышенной готовности  
и с целью предупреждения распространения новой коронавирусной  
инфекции  
(COVID-19)**

**Тула  
2020 год**

## ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ

С целью соблюдения принципа непрерывности процесса спортивной подготовки спортсменов, тренирующихся на всех этапах спортивной подготовки переносится с очного тренировочного процесса (в условиях спортивной школы) на дистанционный формат тренировочных занятий в домашних условиях.

В рамках организации дистанционного тренировочного процесса тренерами разрабатываются конспекты тренировочных занятий в соответствии с тренировочным планом и программой спортивной подготовки по велоспорту с целью обеспечения возможности спортсменам продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.

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

Спортсмены на основании конспекта тренировочного занятия самостоятельно или под присмотром родителей (законных представителей) (дети от 10 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. По завершении тренировки в домашних условиях спортсмены (законные представители) сообщают тренеру по телефону, электронной почте или WhatsApp и т.д о выполненном тренировочном занятии. Тренер делает соответствующую отметку о посещении занимающимся тренировочного занятия в журнале учета групповых занятий.

В конце каждой недели тренеры информируют инструкторов-методистов, а инструкторы-методисты, в свою очередь - заместителя директора по спортивной работе о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, и количестве спортсменов, участвующих в тренировочном занятии.

Одновременно тренерскому составу рекомендуется включить в конспекты тренировочного занятия теоретическую и методическую части по изучению следующих рекомендованных тем (возможно со ссылками на сайт):

- история велосипедного спорта (выбранной спортивной дисциплины);
- терминология велосипедного спорта;



- изучение официальных правил соревнований по велосипедному спорту (выбранной спортивной дисциплины), в том числе правил судейства;
- изучение федерального стандарта спортивной подготовки по велосипедному спорту;
- изучение ЕВСК;
- ознакомление с деятельностью Федерации России по велоспорту (ссылка на сайт);
- просмотр видеоматериалов с записью соревнований всероссийского и международного уровня (ОИ, ЧМ, ЧЕ и др.), 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;

По завершении изучения теоретической и методической части конспекта в домашних условиях занимающийся (законные представители) сообщают тренеру по телефону или электронной почте о выполненном занятии.

С целью учета проведенных тренировочных занятий на период самостоятельных тренировок в домашних условиях каждому спортсмену рекомендуется завести «Спортивный дневник».

После каждого занятия спортсмену рекомендуется 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.

Спортсменам групп начальной подготовки в заполнении «Спортивного дневника» могут помочь родители (законные представители) или сами его заполнить вместо спортсмена.

При проведении онлайн тренировок с тренером или при выполнении домашнего задания самостоятельно, тренеры и спортсмены должны выполнять следующие требования:

- для занятий у спортсменов должны быть: максимально свободная безопасная площадь (по возможности освободить от мебели, убрать острые углы), подготовить мягкое напольное покрытие (ковёр/коврик для занятий фитнесом);
- для тренировок спортсмены должны иметь при себе все необходимые спортивные предметы (например: утяжелители, резину и т.д. по возможности);

- внешний вид занимающихся на домашних тренировках должен соответствовать правилам вида спорта (спортивная тренировочная форма, спортивная удобная обувь);

- для занимающихся моложе 12-ти лет, в условиях удалённости, взрослый может и должен помогать координировать действия спортсмена при выполнении отдельных элементов по просьбе тренера (то есть выполнять упражнения под присмотром взрослого);

- все упражнения необходимо выполнять с соблюдением правил техники безопасности и с соблюдением физической нагрузки (упражнения должны соответствовать возрасту, этапу подготовки и уровню подготовленности занимающихся).

Тренер составляет индивидуальные программы и планы на месяц, согласно расписанию, на каждую группу, осуществляет контроль взаимодействия всех занимающихся. Тренер отправляет фото и видео (по возможности), проведения тренировочных занятий в дистанционном режиме на адрес спортивной школы по электронной почте или использует иные электронные средства связи (например, WhatsApp и т.д).

Заместитель директора по спортивной работе, инструкторы-методисты осуществляют методическую деятельность, помогают тренерам в осуществлении организации дистанционного тренировочного процесса, в составлении планов и программ тренировочной работы, обрабатывают и форматируют материалы тренеров, направляемые на адрес школы, осуществляют учет и мониторинг организации тренерами тренировочного процесса в дистанционном режиме, выкладывают тренировочный процесс в дистанционной форме на сайте учреждения и в социальной сети в контакте.