

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ХОККЕЮ**

СПб ГБУ СШОР по хоккею



УТВЕРЖДАЮ

Директор
СПб ГБУ СШОР по хоккею

В.А.Продан

«25» Сентября 2020 г.

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

**1. Организация тренировочного процесса в дистанционном режиме
(в период изоляции)**

1.1. После анализа Программы спортивной (предспортивной) подготовки (далее - Программы) по виду спорта и годового плана-графика тренировочного процесса на 2020 год, тренер проводит коррекцию годового плана – графика для перераспределения видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки с целью обеспечения возможности занимающимся продолжать спортивную подготовку в дистанционном режиме.

1.2. Тренер разрабатывает тренировочные задания в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса.

1.3. Тренер высылает занимающимся (законным представителям) своей группы план – график тренировочных заданий на период изоляции по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например, WhatsApp, соц. сети и т.д).

1.4. Занимающийся на основании плана - графика, самостоятельно или под присмотром родителя (законного представителя), (дети от 8 до 14 лет) выполняет упражнения, указанные в плане - графике, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в плане - графике, а также методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.

1.5. По завершении тренировки в дистанционном режиме занимающийся (законный представитель) сообщает тренеру по телефону или электронной почте о выполненном задании. Тренер делает соответствующую отметку о выполнении задания в журнале учета групповых занятий.

1.6. В конце каждой недели тренер информирует инструктора-методиста отдела по спортивной работе о количестве занимающихся, выполнивших тренировочное задание (по каждой группе, утвержденной за тренером).

2. Ведение «спортивного дневника»

2.1. С целью учета выполненных тренировочных заданий в дистанционном режиме каждый занимающийся ведет «Спортивный дневник» (по форме, указанной в приложении).

2.2. Занимающийся должен заполнять «Спортивный дневник» после каждого самостоятельного занятия и перечислить выполненные им упражнения с указанием

количества повторений и/или серий, описать самочувствие, настроение, ощущения, указать трудности, возникшие в процессе занятия (по мере необходимости).

2.3. По окончании режима самоподготовки, на первом тренировочном занятии в Учреждении, «Спортивный дневник» сдается тренеру каждым занимающимся, выполнявшим тренировочные задания в дистанционном режиме.

2.4. «Спортивный дневник» может вестись занимающимися (законными представителями) в электронном виде, в таком случае, по окончании режима самоподготовки он направляется тренеру посредством электронных средств связи и далее распечатывается.

3. Прочие условия

3.1. «Спортивный дневник» является подтверждением выполнения тренировочных заданий в дистанционном режиме.

3.2. Спортсмен должен сдать «Спортивный дневник» тренеру, а тренер инструктору-методисту отдела по спортивной работе.

3.3. Занимающиеся (спортсмены) групп этапа совершенствования спортивного мастерства могут быть переведены на дистанционный режим проведения тренировочных занятий с целью предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19). В таком случае, занимающиеся ведут «Спортивный дневник» с целью учета выполнения тренировочных заданий в дистанционном режиме.

*титульный лист
(для дневника можно использовать тетрадь 24-48 листов)*

СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК

Занимающегося _____
(ФИО)

СПБ ГБУ СШОР по хоккею
(наименование организации)

Группа № _____ этап подготовки _____

Тренер _____

2 и последующие страницы

Дата тренировочного занятия: « ____ » _____ 2020 г.

Место проведения тренировочного занятия: _____
(дом.адрес)

Содержание	Дозировка	Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)

*В содержании указать задание тренера /согласно плана индивидуальной подготовки/