

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение спортивная школа
олимпийского резерва силовых видов спорта имени В.Ф. Краевского**



2020г.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ**

Организация тренировочного процесса в дистанционном режиме может предусматривать работу по нескольким направлениям:

- 1) общая физическая подготовка;
- 2) специальная физическая подготовка;
- 3) совершенствование элементов техники (для отдельных видов спорта, например, настольный теннис);
- 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 (Паралимпийских) игр;
- 8) антидопинговая пропаганда;
- 9) соблюдение оптимального режима двигательной активности;
- 10) профилактика заболеваний и закаливание.

Особенности организации: подготовка методических материалов, создание дистанционных ресурсов и осуществление контроля представлены в таблице.

Особенности организации тренировочного процесса в дистанционном режиме

| № | Вид деятельности | Методические материалы | Организация | Контроль |
|----|-------------------------------------|--|--|--|
| 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 индивидуальный 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. 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. |
| 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. | |
| 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. |
| 5. | Изучение тактики соревновательной деятельности известных спортсменов | Подготовка видеозаписей соревнований, в которых ярко представлено применение тактических схем | | |
| 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) | 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. С этой целью удобно использовать QR-код. | Результаты выполненного задания могут размещаться на отдельном ресурсе или отправляться тренеру на электронную почту. |
| 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 трекеров (фитнес-браслетов) или фитнес-программ, установленных на мобильных телефонах для фиксации 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. |