**Методические рекомендации**

**по работе с лицами, проходящими спортивную подготовку и занимающимися физической культурой и спортом, не имеющих возможности посещать тренировочные занятия в организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, в том числе спортивную подготовку, в связи с совпадением каникулярного периода по месту получения общего и (или) профессионального образования, введения режимов ограничения на передвижение граждан и очное взаимодействие с лицами, осуществляющими руководство тренировочной деятельностью на открытом воздухе в связи с низкими температурами окружающей среды, инфекционными заболеваниями и различными чрезвычайными и опасными ситуациями**

**I. Общие положения.**

1.1. Актуальность методических рекомендаций продиктована сложившимися социальными реалиями. Находясь в режиме ограничительных мер или в иной социальной ситуации, граждане в соответствии с законодательством Российской Федерации должны получить возможность полноценного получения услуг (выполнения работ) в области физической культуры и спорта.

1.2. C целью соблюдения принципа непрерывности тренировочного процесса занятия физической культурой и спортом, в том числе спортивная подготовка, граждан независимо от вида спорта (спортивной дисциплины), возраста и этапа спортивной подготовки переносится с очного тренировочного процесса (в условиях организации) на удаленный режим тренировочных занятий в домашних условиях в самостоятельной форме на основании настоящих методических рекомендаций.

1.3. Формат удаленной работы удовлетворяет такую потребность гражданина. Однако, несмотря на высокий уровень развития информационных технологий, удаленная работа не имеет готовых решений в реализации услуг (выполнении работ) в области физической культуры и спорта.

1.4. Целью данных методических рекомендаций является моделирование условий реализации деятельности тренера и (или) иного специалиста в области физической культуры и спорта во взаимодействии с гражданами, получаемыми услуги (работы) по реализации программ в области физической культуры и спорта в удаленном режиме.

1.5. Основными задачами методических рекомендаций является:

предоставление знаний в области физической культуры и спорта в период ограничительных мер и иных социальных условий;

проверка знаний, а также контроль за регулярностью выполнения заданий;

взаимодействие в процессе реализации программы.

1.6. Организационно-методические проблемы, на которые направлены данные рекомендации:

методическая поддержка организаторам взаимодействия в удаленном режиме;

обоснование особенностей организации занятий в области физической культуре и спорта в удаленном режиме;

содержательные аспекты форм и средств взаимодействия тренера и (или) иного специалиста в области физической культуры и спорта в удаленном режиме;

разнообразие форм контроля работы в удаленном режиме;

методические рекомендации в работе тренера и (или) иного специалиста в области физической культуры и спорта с родителями (законными представителями) в ситуации ограничительных мер или иных чрезвычайных и опасных ситуаций.

**II. Общие рекомендации по организации взаимодействия**

**Условия проведения удаленного взаимодействия**

Организация и проведение тренировочных занятий в удаленном режиме можно через специальные платформы для организации и проведения онлайн и оффлайн-занятий. Например: автоматизированная информационная система «LSPORT» (далее – АИС «LSPORT»), Zoom. Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг YouTube (ссылка).

Для организации самостоятельной работы занимающихся в удаленном режиме можно использовать сайт НГУ им. П.Ф. Лесгафта: <http://lesgaft.spb.ru/ru/content/universitet-lesgafta-shkolnikam-i-roditelyam-metodicheskie-rekomendacii-dlya-samostoyatelnyh>, портал «Тренируйся дома» <http://тренировкадома.рф/> а также рекомендации к недельному двигательному режиму, предусматривающие минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов нормативов испытаний (тестов), развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья (утв. Министерством спорта РФ 01.12.2014 г.)

**Пространство для занятий физической культурой и спортом,**

**а также используемый инвентарь**

Организация пространства в удаленном режиме для занятий физической культурой и спортом (далее- ФКиС) и инвентарь должны соответствовать требованиям технике безопасности.

В домашних условиях реализация программы в области ФКиС подразумевает под собой ряд определенных пространственных и иного рода ограничений, а выполнение упражнений с оборудованием снижается до минимального, за исключением наличия на занятиях гимнастического коврика или альтернативной ему замены.

**Правила техники безопасности при занятиях ФКиС на дому**

Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время занятия ФКиС и обязательны к выполнению всеми участниками тренировочного процесса.

**Вводные положения**

Во время проведения занятий по ФКиС необходимо исключить возможность:

травм при падении на неровной поверхности;

травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;

травм вследствие плохой разминки;

травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;

травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.

Для минимизации рисков необходимо выделить для занимающегося освещенное, проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе.

Занимающиеся должны быть в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой.

При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.

После физической нагрузки занимающимся запрещается пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

**До начала занятий**

Занимающиеся обязаны переодеться в спортивную обувь и форму. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни т.п.

Одежда должна быть свободной и не стеснять движения занимающегося во время проведения занятия. Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна быть легкой и удобной.

Занимающиеся обязаны заранее ознакомиться с видеоматериалами и планами занятий, предстоящих к выполнению.

**Во время занятий**

Необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации тренера и (или) иного специалиста в области ФКиС по технике безопасности при проведении занятий ФКиС на дому.

Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать заминкой.

Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложно-координационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм.

Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложно-координационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземлять после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.

Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п.

Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недосягаемость всех предметов до занимающегося во время выполнения движений.

Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров.

При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения.

При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив тренеру и (или) родителю (законному представителю).

**После окончания занятий**

Занимающиеся моют руки с мылом и теплой водой, умывают лицо (по возможности принимают тёплый душ).

Переодеваются в повседневную одежду и обувь.

**III. Методические особенности организации занятий ФКиС**

**в удаленном режиме**

**Количество занятий ФКиС, проведенных в удаленном режиме**

В связи с ограничительным режимом и иными чрезвычайными или опасными условиями, следует увеличить количество и уменьшить продолжительность занятия в домашних условиях.

Эта ситуация обусловлена маломобильностью занимающихся в домашних условиях. Соответственно, поэтому двигательные задачи у занимающихся независимо от возраста не решаются в должной мере.

Рекомендуется распределение нагрузки на неделе в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности, функциональными способностями и этапом спортивной подготовки занимающихся.

Несовершеннолетние занимающиеся выполняют **самостоятельные занятия физическими упражнениями под наблюдением родителей** (законных представителей).

Характер, структура, содержание и продолжительность самостоятельных занятий физическими упражнениями предлагается тренером и (или) иным специалистом в области ФКиС в личном кабинете, сгенерированного в АИС «LSPORT».

**IV. Рекомендации тренерам по составлению недельного плана тренировочных занятий**

Недельный план тренировочных занятий составляется для каждой группы занимающихся в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса определенной группы (спортсмена) и программой ФКиС, в том числе спортивной подготовки.

В плане указываются:

средства и методы для каждой части занятия;

дозировка упражнений, в том числе организационно-методические указания по их выполнению.

Содержание тренировочных занятий должно соответствовать условиям их проведения – домашним.

В содержание занятия следует включить виды подготовки: ОФП, СФП, техническая подготовка, теоретическая подготовка, инструкторская и судейская подготовка с учетом домашних условий организации и проведения.

При разработке содержания занятия учитывается специфика вида спорта (спортивной дисциплины), период подготовки в тренировочном году (соревновательный, переходный или подготовительный) и этап спортивной подготовки (СО, НП, Т, ССМ, ВСМ).

Перечисление средств физической культуры в плане тренировочного занятия указывается в краткой и лаконичной форме, дозировка упражнений указывается: количество повторений (раз), подходы или временные параметры.

Рекомендуемые тренером физические упражнения должны быть простыми по исполнению, быть ранее изученными и хорошо освоенными занимающимися.

Включать в план тренировочного занятия сложно-координационные и новые упражнения не следует, также не рекомендуется включать:

упражнения, требующие выполнения их на тренажерах (за исключением, в случаях, когда у занимающихся имеются в наличии тренажеры дома);

упражнения со спортивными снарядами и инвентарем (например: упражнения с мячом, булавами, обручами, луком, копьем, диском или ядром для метания, с барьерами, на роликах, коньках, лыжах, лыжероллерах и т.п.);

подвижные и спортивные игры;

бег и беговые упражнения;

сложные гимнастические, акробатические упражнения.

Алгоритм организации тренировочного процесса

в домашних условиях (в период ограничительных мер)

|  |  |
| --- | --- |
| 1 шаг | Тренер проводит анализ программы в области ФКиС, в том числе спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине) и годового плана-графика тренировочного процесса на год (спортивный сезон) по виду спорта (спортивной дисциплине).  При необходимости проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности занимающихся продолжать тренировочные занятия в домашних условиях. |
| 2 шаг | Тренер разрабатывает для каждого тренировочного занятия план тренировочного занятия (по форме указанной в приложении 1) в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и программы. |
| 3 шаг | В положение о ведении журнала учета работы тренера вносятся соответствующие дополнения (изменения). Одно тренировочное занятие включает в себя 2 мини-задания в неделю. Получение отчета о выполнении мини-задания выставляется как присутствие на тренировочном занятии (1/2 занятия). В противном случае в журнале выставляется условное обозначение об отсутствии на тренировочном занятии. |
| 4 шаг | С учетом утвержденного организацией, осуществляющей спортивную подготовку, расписания тренировочных занятий, накануне (вечером) или в день проведения тренировочного занятия (утром), тренер выставляет занимающимся (родителям (законным представителям) группы план тренировочного занятия в личном кабинете АИС «LSPORT». Инструкция по открытию личного кабинета тренера доступна во вкладке «Помощь» в системе «LSPORT» по ссылке <https://lsport.net/Help/index.htm> |
| 5 шаг | Занимающийся, получивший план тренировочного занятия в личном кабинете, самостоятельно или под присмотром родителя (законного представителя) выполняет физические упражнения и (или) задание, указанные в плане, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в плане, а также учебно-методические рекомендации тренера и правила техники безопасности. |
| 6 шаг | По завершении тренировки в домашних условиях занимающийся (родители (законные представители) сообщают тренеру о выполненном тренировочном занятии посредством выставления отчета в личном кабинете АИС «LSPORT».  Тренер делает соответствующую отметку о посещении занимающимся тренировочного занятия в журнале (на бумажном носителе) только в случае наличия отчета о выполнении всех заданий занимающимся в личном кабинете. |
| 7 шаг | В конце каждой недели тренер информирует непосредственного руководителя отдела или иное ответственное лицо о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, количество детей, выполнивших и не выполнивших тренировочные занятия. |

Планы тренировочных занятий на день занимающихся и журнал учета работы тренера являются подтверждением реализации программы спортивной подготовки и основанием для начисления заработной планы тренеру.

**V. Контроль организации и проведения тренировочных занятий занимающихся в удаленном формате**

Среди важнейших составных частей тренировочного процесса особое место занимает контроль.

Контрольные функции тренера традиционно сводятся преимущественно к выявлению уровня физической подготовленности при проведении мониторинга физической подготовленности занимающихся. Однако всё очевиднее становится ограниченность такого подхода, поскольку он охватывает лишь некоторые аспекты контроля и не позволит оценить умения и навыки занимающегося в условиях занятий в удаленном режиме.

Контрольно-измерительные материалы по ФКиС могут состоять из практической и теоретической части.

**Теоретическая часть** может включать в себя:

Тестирование;

Анкетирование;

Онлайн-беседы;

Наблюдение;

Эссе;

Рефераты;

Конкурсные проекты (презентация).

Теоретическая часть позволит проверить теоретические знания о правилах по виду спорта, истории вида спорта, а также теоретическому материалу программы спортивной подготовки, включая судейские умения и навыки.

**Практическая часть** может включать в себя:

Мониторинг. Пример: выполнение занимающимися простейших проб. Например, пробы Руфье-Диксона для оценки работоспособности сердца и тренированности организма в целом.

Педагогическое тестирование. Пример: выполнение контрольных упражнений, возможных в условиях квартиры, как этапа подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Фото и видеоотчет. Пример: фото- и видеофиксация специально-подготовительных упражнений, утренней гимнастики. Также занимающиеся могут сделать скриншоты своих пульсометров и отправить тренеру. Такой прием может мотивировать к двигательной деятельности в течение дня.

Дневник самоконтроля (для этапа ССМ и ВСМ). Пример: регулярное наблюдение занимающегося за состоянием здоровья и физической подготовленности, и их изменений под влиянием занятий ФКиС в удаленном режиме. Дневник самоконтроля развивает метапредметные умения и помогает занимающимся познавать самих себя, своевременно замечать степень усталости от умственной работы или тренировки.

Практическая часть позволит оценить эффективность занятий ФКиС.

Приложение 1

*образец оформления*

**ПЛАН**

**Недельного ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ФИО тренера |  | |
| Дата проведения |  | |
| Группа / ФИО занимающегося |  | |
| Требования к месту занятия, необходимый инвентарь |  | |
| Содержание тренировочного занятия |  |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

(подпись) (ФИО)