

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор СПб ГБУ СШОР по
фигурному катанию на коньках

_____ Т.А. Меньшикова

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ

Методические рекомендации подготовлены во исполнение постановления Правительства Санкт-Петербурга от 24.03.2020 № 156 «О внесении изменений в постановление Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121» в целях модификации тренировочного процесса в условиях возможного распространения коронавирусной инфекции (COVID-19) среди занимающихся и работников СПб ГБУ СШОР по фигурному катанию на коньках.

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

- 1) общая физическая подготовка;
- 2) специальная физическая подготовка;
- 3) совершенствование элементов техники ;
- 4) ознакомление с индивидуальной техникой ведущих спортсменов ;
- 5) теоретическая (интеллектуальная) подготовка:
 - судейская практика с экрана монитора
 - анализ прокатов и соревнований за спортивный сезон 2019/2020 с внесением предложений по корректировке тренировочного процесса
 - прослушивание курса РУСАДА с последующим прохождением теста
 - изучение правил судейства с последующим составлением различных вариантов программ
- 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 .	Задания по ОФП, СФП и технической подготовке должны выкладываться на обозрение спортсменов постепенно (а не все сразу) за день до тренировки в виде плана.	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.
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 .	Там же могут выкладываться видеоролики с демонстрацией тренером (или специально подготовленным спортсменом) отдельных упражнений или элементов упражнений, на которые необходимо обратить внимание.	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.
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	Контролем является участие спортсмена в обсуждении представленных вопросов. Заинтересованные спортсмены могут сами готовить отдельные темы. К
5.	Изучение тактики соревновательной	Подготовка видеозаписей соревнований, в которых ярко		

	деятельности известных спортсменов	представлено применение тактических схем	просмотренного материала, а тренер дать свои комментарии.	этой работе могут быть привлечены и родители, выполняющие задание вместе с детьми. Результаты выполненного задания могут размещаться на отдельном ресурсе или отправляться тренеру на электронную почту.
6.	Изучение истории развития вида спорта	Подготовка мультимедийных презентаций или видеофильмов по истории развития вида спорта	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.	
7.	Изучение истории Олимпийских (Паралимпийских) игр	Подготовка мультимедийных презентаций или видеофильмов по истории Олимпийских (Паралимпийских игр)		
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.	
10.	Профилактика заболеваний и закаливание	Подготовка кратких указаний по проведению элементарных закаливающих процедур.	Размещение информации на сайте, в группе В Контакте и т.п.	Организация совместного онлайн обсуждения впечатлений и достигнутых результатов через чат и т.п. в определенные заранее дни и часы.