**Государственное бюджетное учреждение спортивная школа**

**Кронштадтского района Санкт-Петербурга**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТО**  на тренерском совете  ГБУ СШ Кронштадтского района СПб  Протокол № \_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. | **УТВЕРЖДАЮ:**  Директор ГБУ СШ  Кронштадтского района СПб  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А. Чебыкин  Приказ № \_\_\_\_от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. |

**Приложение к программе спортивной (предспортивной)**

**подготовки   
по виду спорта спортивная гимнастика**

**на время**

**дистанционных тренировочных мероприятий**

Инструктор-методист

ГБУ СШ Кронштадтского района СПб

Рыбачева Л.А.

Кронштадт

2020 год

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Пояснительная записка** 2. **Организация тренировочного процесса в домашних условиях (в период изоляции)** 3. **Ведение «спортивного дневника»** 4. **Прочие условия** 5. **Особенности организации тренировочного процесса в дистанционном режиме**   **VI. Нормативная часть (изменения)**  **Соотношение объёмов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика**  **VII. Методическая часть (изменения)** |  |

1. **Пояснительная записка**

В соответствии с постановлением Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 г № 121 «О мерах по противодействию распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID – 19)» (с изменениями), переводят занимающихся по программам спортивной и предспортивной подготовки на этапах начальной подготовки и тренировочном (этапе спортивной специализации) на дистанционный режим тренировочных занятий в домашних условиях. Данный формат позволяет в условиях режима повышенной готовности, с целью предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), а также с целью соблюдения принципа непрерывности тренировочного процесса, проводить занятия в домашних условиях на основании методических рекомендаций тренера.

1. **Организация тренировочного процесса в домашних условиях (в период изоляции)**
   1. После анализа программы спортивной (предспортивной) подготовки (далее- программы) по виду спорта спортивная гимнастика и годового плана-графика тренировочного процесса на 2019-2020 гг. по виду спорта спортивная гимнастика, тренер проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки с целью обеспечения возможности занимающимся продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.
   2. Тренер разрабатывает конспект тренировочных занятий в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и программы по виду спорта спортивная гимнастика.
   3. Тренер высылает занимающимся (законным представителям) своей группы конспект тренировочного занятия по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например, WhatsApp и т.д).
   4. Занимающийся, на основании конспекта тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (законного представителя) (дети от 6 до 14 лет), выполняет 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.
   5. По завершении тренировки в домашних условиях занимающийся (законные представители) сообщают тренеру по телефону или электронной почте о выполненном тренировочном занятии. Тренер делает соответствующую отметку о посещении занимающегося тренировки в журнале учета групповых занятий.
   6. В конце каждой недели тренер информирует инструктора-методиста, ответственного за отделение по виду спорта, о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, и количестве детей, выполнивших тренировочные занятия.
2. **Ведение «спортивного дневника»**
   1. С целью учета проведенных тренировочных занятий, на период самостоятельных тренировок в домашних условиях каждый занимающийся обязан завести «Спортивный дневник» (по форме, указанной в приложении 1 к Порядку).
   2. После каждого занятия занимающийся должен 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.
   3. Детям младшего школьного и дошкольного возраста в заполнении «Спортивного дневника» могут помочь родители (законные представители) или сами его заполнить вместо детей.
   4. По окончании режима повышенной готовности (самоподготовки), на первом тренировочном занятии «Спортивный дневник» сдается тренеру каждым занимающимся, проводившим тренировочные занятия в домашних условиях.
   5. «Спортивный дневник» может вестись занимающимися (законными представителями) в электронном виде, в таком случае, по окончании режима повышенной готовности (самоподготовки) он направляется тренеру посредством электронных средств связи и далее распечатывается.

**IV. Прочие условия**

4.1. «Спортивный дневник» является подтверждением проведения тренировочных занятий в домашних условиях и должен храниться у тренера в журнале, либо у инструктора-методиста, ответственного за отделение по виду спорта.

4.2 Организация тренировочного процесса предусматривает работу по нескольким направлениям:

1) общая физическая подготовка;

2) специальная физическая подготовка;

3) совершенствование элементов техники;

4) ознакомление с индивидуальной техникой ведущих спортсменов;

5) изучение тактики соревновательной деятельности известных спортсменов;

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.

4.3 Проводить тренировочные занятий в режиме онлайн, используя телекоммуникационные средства связи, проводить конкурсы и викторины на тему спорта, истории советского и российского спорта, истории олимпийского движения и знаменитых спортсменов, конкурсы – видео на выполнение упражнений с использованием нестандартных средств и приобщением к здоровому образу жизни членов семьи, прием нормативов онлайн, видеоконференции.

**V.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 – при возможности) | На странице вида спорта в социальных сетях необходимо создать отдельные разделы для каждой группы, с которой он работает (по возможности).  Задания 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.  В методических указаниях должны быть представлены пояснения по объему и интенсивности.  Весь материал должен быть изложен простым, понятным для детей языком. | 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 – при возможности) |
| 3. | Совершенствование элементов техники | Разработка заданий, доступных для самостоятельного совершенствования отдельных технических приемов |
| 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.  Отдельный фильм с комментариями, доступными детям, может быть помещен на ресурс вместе с небольшим заданием (например, сравнение различных тактических схем), которое спортсмен выполняет самостоятельной в удобное ему время. С этой целью удобно использовать QR-код. | 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.  Результаты выполненного задания могут размещаться на отдельном ресурсе или отправляться тренеру на электронную почту. |
| 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) |
| 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. | Ведение ежедневного Спортивного дневника. | 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 он-лайн обсуждения впечатлений и достигнутых результатов через чат и т.п. в определенные заранее дни и часы. |

**VI. Нормативная часть (изменения)**

**Соотношение объёмов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы  подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |  |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный  этап (этап  спортивной  специализации) | |  | |
| 1 год | свыше года | До  двух  лет | Свыше двух  лет |
| Общая  физическая  подготовка (%) | 80-92 | 70-82 | 60-72 | 50-62 |
| Специальная  физическая  подготовка (%) | 10-12 | 10-12 | 20-32 | 25-37 |
| Техническая  подготовка (%) | 5-7 | 10-12 | 15-17 | 20-32 |
| Тактическая,  теоретическая,  психологическая подготовка (%) | 5-7 | 10-12 | 5-7 | 5-7 |
| Участие в  соревнованиях,  тренерская и  судейская  практика (%) | - | - | - | - |

**VII. Методическая часть (изменения)**

***Планирование цикла в тренировочных группах***

**Группы начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | 1.Исх.пол. Стоя ноги вместе наклоны 3 подх по 20 раз. 2.Исх.пол.стоя ноги врозь наклоны 3 подх по 20 раз. 3.Стоя ноги вместе приседания руки вперёд 3 подх по 20раз. 4.Сидя на полу ноги врозь наклоны вперёд 40раз. 5.Сидя на полу ноги вместе наклоны вперёд 40 раз. 6.лежа на полу поднимание прямых ног 3 подх по 20 раз. 7.лежа на спине ,,свечка,, 5 раз стоять10 сек. 8.лежа на спине ,,мост ,, 5 раз по 10 сек. 9.лежа на животе ,,рыбка,,достать голову ногами. 10.лежа на животе отжимания 3 подх по 10 раз. Отдых между подходами 20-30 сек. Растяжка - из упора присев ноги в стороны ( не садимся на попу) ноги и попа должны быть на одной линии. ТЕРПЕТЬ 20-30 сек  1. Равновесие «ласточка» 5 подходов по 10сек на каждой ноге. 2. Боковое равновесие «флажок» 5 подходов по 10 сек на каждой ноге. 3. Удержание ноги вперёд, в сторону,вперёд 5 подходов по 10 сек. 4. Из упора присев горизонтальное равновесие «комочек» 10 под по10 сек. Для тех у кого есть спортивные уголки 1.подтягивания 20 раз хватом сверху ,20 раз хватом снизу. 2.поднимание ноги 2 подх по 40 раз. У кого есть возможность прыгать на скакалке - 600 раз на двух ногах и по 200 раз на одной ноге.  Несколько новых упражнений к первому комплексу. 1. Из упора присев ноги врозь шпагат , сидеть по 20 сек 3 подхода. 2. Из упора присев перекат на спину и обратно. 3. Стоять на одной ноге руки в стороны ,спина прямая. 4. Учимся прыгать на скакалке - на двух и на одной ноге. 5. Вис на согнутых руках хватом сверху и хватом снизу. | **90 мин** |

**Группы тренировочного этапа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Структура | Время |
| Тренировка | 1.Бег на месте 500 шагов. 2.приседания на одной ноге 3 подх по 20 раз. 3.прыжки в приседе на высоких носках 3 подх по 25 раз. 4.поднимания на высокие носки 100 раз. 5лежа на спине наклоны к ногам 3 подх по 20 раз. 6.лежа на спине ,,книжка,, 3 подх по 20 раз. 7.лежа на спине группировка - исх пол.3 подх по 15 раз 8.качалочка на спине 3 подх по 30 раз. 9.качалочка на животе 3 подх по 30 раз. Отдых между подходами 20-30 сек Каждый день упражнения на гибкость  1. Равновесие «ласточка» 5 подходов по 10сек на каждой ноге. 2. Боковое равновесие «флажок» 5 подходов по 10 сек на каждой ноге. 3. Удержание ноги вперёд, в сторону,вперёд 5 подходов по 10 сек. 4. Из упора присев горизонтальное равновесие «комочек» 10 под по10 сек. Для тех у кого есть спортивные уголки 1.подтягивания 20 раз хватом сверху ,20 раз хватом снизу. 2.поднимание ноги 2 подх по 40 раз. У кого есть возможность прыгать на скакалке - 600 раз на двух ногах и по 200 раз на одной ноге.  Несколько новых упражнений к первому комплексу. 1. Из упора присев ноги врозь шпагат , сидеть по 20 сек 3 подхода. 2. Из упора присев перекат на спину и обратно. 3. Стоять на одной ноге руки в стороны ,спина прямая. 4. Учимся прыгать на скакалке - на двух и на одной ноге. 5. Вис на согнутых руках хватом сверху и хватом снизу. | 120 мин. |
|  |  |  |

Приложение 1

*титульный лист*

*(для дневника можно использовать тетрадь 48 листов)*

|  |
| --- |
| **СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК**  Занимающегося **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  (ФИО)  **ГБУ СШ Кронштадтского района СПб**  (наименование организации)  Отделение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

*2 и последующие страницы*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.  Место проведения тренировочного занятия:   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Содержание** | **Дозировка** | **Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)** | | 1. Подготовительная часть (разминка) |  |  | |  |  |  | | 2. Основная часть |  |  | |  |  |  | | 3. Заключительная часть |  |  | |  |  |  | |