



5. По завершении тренировки в домашних условиях спортсмен (родители спортсмена, законные представители) сообщает тренеру по телефону или электронной почте, либо использует электронные средства связи (например: WhatsApp, Viber и др.) о выполненном тренировочном мероприятии. Тренер делает соответствующую отметку о посещении спортсменом тренировки в журнале учета групповых занятий спортивной подготовки.

6. Тренер вправе организовать, в соответствии с конспектом, групповое занятие с применением дистанционных технологий (например: при помощи Zoom, Skype, режим видеоконференции WhatsApp, Viber и др. электронных мессенджеров) и лично проконтролировать правильность исполнения упражнений.

7. Журнал учета групповых занятий спортивной подготовкой является подтверждением реализации программы спортивной подготовки и основанием для начисления заработной платы тренеру.

8. В конце каждой недели тренер информирует методиста, курирующего отделение по виду спорта, о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе и количестве занимающихся, участвующих в них.

### **Рекомендации тренерам по составлению конспекта тренировочного занятия спортивной подготовки с применением дистанционных технологий**

Конспект тренировочного мероприятия составляется для каждой группы в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса на текущий тренировочный год и программой спортивной подготовки по виду спорта. В конспекте указываются средства и методы для каждой части тренировочного мероприятия, дозировка упражнений и организационно-методические указания по их выполнению.

Содержание тренировок должно соответствовать домашним условиям их проведения. В содержание следует включить такие виды подготовки как ОФП, СФП, техническая подготовка, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка. В любом случае следует учитывать специфику вида спорта, период подготовки в тренировочном году (соревновательный, переходный или подготовительный) и этап спортивной подготовки.

Дозировка упражнений дается: в количестве повторений (раз) или временных параметрах (мин., сек.). Рекомендуемые тренером физические упражнения должны быть простыми по исполнению, быть ранее изученными и хорошо освоенными спортсменами. Включать в конспект тренировочного мероприятия сложно-координационные и новые упражнения не следует, также не рекомендуется включать:

- упражнения, требующие выполнения их на тренажерах (за исключением случаев, когда у спортсменов имеются в наличии тренажеры дома);
- упражнения со спортивными снарядами и инвентарем (например: упражнения с мячом, булавами, обручем, луком, копьем, диском или ядром для метания, с барьерами, на роликах, коньках, лыжах, лыжероллерах и т.п.);
- подвижные спортивные игры;
- бег и беговые упражнения;
- сложные гимнастические, акробатические упражнения.

При составлении конспекта тренировочного мероприятия тренеру необходимо обязательно указать в разделе «организационно-методические указания» требования техники безопасности к месту проведения занятия (квартира/дом), правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Для оказания методической помощи тренерам учреждения на электронных ресурсах МАУ СШ № 3 [www.sportvlgz.ru](http://www.sportvlgz.ru), в разделе «методическая часть» размещаются материалы для использования при составлении конспектов занятий по видам спорта, видеоуроки и ссылки на видеоуроки.