

Методические рекомендации по осуществлению спортивной подготовки по видам спорта «шахматы» и «шашки» с использованием дистанционных технологий с целью предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)

1. Общие положения

1. Настоящие Методические рекомендации разработаны в целях оказания методической помощи тренерам по осуществлению спортивной подготовки по видам спорта «шахматы» и «шашки» с использованием дистанционных технологий.

2. В настоящих Методических рекомендациях приведен примерный алгоритм организации тренировочного процесса в домашних условиях с применением дистанционных технологий и система контроля за спортивно-тренировочным процессом.

2. Примерный алгоритм организации тренировочного процесса в домашних условиях с применением дистанционных технологий

2.1. Для осуществления спортивной подготовки по видам спорта «шахматы» и «шашки» с использованием дистанционных технологий на период индивидуальных тренировок в домашних условиях каждый спортсмен обязан завести «Спортивный электронный дневник» (по форме, указанной в приложении).

По согласованию с тренером для ведения электронного дневника можно использовать Microsoft Word, Microsoft Excel и иные программы для текстовых и табличных документов.

После каждой тренировки спортсмен должен заполнить «Спортивный электронный дневник»: перечислить выполненные им задачи, игровые партии, упражнения с указанием количества повторений и/или серий упражнений, описать самочувствие, настроение, ощущения, указать трудности, возникшие в процессе занятия.

По окончании тренировочного процесса в домашних условиях с применением дистанционных технологий «Спортивный электронный дневник» спортсмены **сдают тренеру**.

2.2 Алгоритм организации тренировочного процесса в домашних условиях

1 шаг	Тренер проводит анализ программы спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине) и годового плана-графика тренировочного процесса на 2019-2020 гг. по виду спорта шахматы и шашки, при необходимости проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности спортсменам продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.
2 шаг	Тренер разрабатывает конспект тренировочных занятий (в свободной форме) на период дистанционной спортивной подготовки в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и программы спортивной подготовки по виду спорта шахматы и шашки.
3 шаг	Тренер высылает спортсменам (родителям спортсменов) своей группы конспект тренировочного занятия по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например, WhatsApp).
4 шаг	Спортсмен, получивший конспект тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (дети от 6 до 14 лет) выполняет задание, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения задания, упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также учебно-методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.
5 шаг	По завершении тренировки в домашних условиях спортсмен (родители спортсменов) сообщают тренеру по телефону или электронной почте о выполненном тренировочном занятии. Тренер делает соответствующую отметку о посещении спортсмена тренировки в журнале (на бумажном носителе).
6 шаг	В конце каждой недели тренер информирует методиста по спортивной работе о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, количество детей, выполнивших тренировочные занятия.
	Также возможно использования электронные средства коллективной связи (Zoom, Skype и др.) для организации тренировочного процесса спортивной группы. Дата и время тренировки спортивной группы определяется тренером в конспекте тренировок.

3. Система контроля тренерами СПб ГБУ СШОР по шахматам и шашкам за спортивно-тренировочным процессом

3.1 Система контроля вводится с целью контроля тренировочного процесса и выполнения программы спортивной подготовки спортсменами.

3.2 В систему контроля за спортивно-тренировочным процессом входит:

1. Спортивный дневник обучающегося;

2. Конспект тренировочных занятий, разработанный тренером в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и программы спортивной подготовки;
 3. Журнал посещений с соответствующими отметками о выполнении спортсменом тренировок на дому или проведении тренировочного занятия с группой с помощью электронных средств коллективной связи;
- 3.3 По окончании дистанционной спортивной подготовке отчетная документация сдается инструктору-методисту.

Приложение к методическим рекомендациям

титульный лист

СПОРТИВНЫЙ ЭЛЕКТРОННЫЙ ДНЕВНИК	
Спортсмена _____	(ФИО)
Спортивная организация _____	(наименование организации)

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 (в части ОФП и СФП разминка)		

2. Основная часть		
3. Заключительная часть		