**Уважаемые спортсмены, родители!**

**Мы переходим на дистанционное проведение тренировочного процесса!**

С 06 апреля 2020 года наша спортивная школа с целью соблюдения принципа непрерывности тренировочного процесса в период введения самоизоляции и с целью предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) переносит проведение тренировочных занятий с очного тренировочного процесса (в условиях спортивной школы) на дистанционный режим тренировочных занятий в домашних условиях!

 В рамках организации дистанционного тренировочного процесса тренерами-преподавателями разработаны конспекты тренировочных занятий в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и программами по видам спорта ( футбол, волейбол, легкая атлетика, лыжные гонки, бокс, вольная борьба и борьба самбо) с целью обеспечения возможности занимающимся продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.

 Тренеры высылают занимающимся (законным представителям) своих групп конспекты тренировочных занятий по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например, VК, WhatsApp и т.д).

Занимающиеся на основании конспекта тренировочного занятия самостоятельно или под присмотром родителя (законным представителем) (дети от 7 до 14 лет) выполняют физические упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, а также рекомендации тренера-преподавателя и правила техники безопасности.

По завершении тренировки в домашних условиях занимающиеся (законные представители) сообщают тренеру по телефону, электронной почте, VK или WhatsApp и т.д о выполненном тренировочном занятии. Тренер делает соответствующую отметку о посещении занимающегося тренировки в журнале учета групповых занятий (на бумажном носителе).

В конце каждой недели тренеры информируют инструктора-методиста по подразделению о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, и количество детей, выполнивших тренировочные занятия.

Одновременно тренерскому составу рекомендуется включить в конспекты тренировочного занятия теоретическую и методическую части по изучению следующих рекомендованных тем (возможно со ссылками на сайт):

* история вида спорта (выбранной спортивной дисциплины);
* терминология избранного вида спорта;
* изучение официальных правил соревнований по виду спорта (выбранной спортивной дисциплины), в том числе правил судейства;
* изучение федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
* изучение ЕВСК;
* ознакомление с деятельностью и структурой региональной, всероссийской и международной федерациями по избранному виду спорта (ссылка на сайты);
* просмотр видеоматериалов с записью соревнований всероссийского и международного уровня (ОИ, ЧМ, ЧЕ…), обсуждение;
* формирование практических навыков при оказании первой медицинской помощи;
* основы соблюдения правил личной гигиены и безопасности для предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID- 19);
* изучение общероссийских и международных антидопинговых правил;
* прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» c получением соответствующего сертификата «РУСАДА»;
* разучивание гимна РФ.