*Приложение*

*УТВЕРЖДЕНО приказом*

*ГАУ НСО «РЦСП С К и СР»*

*от «02» апреля\_2020г.*

*№ 6\_*

Пандемия коронавируса затронула все сферы нашей жизни: физическая культура и спорт не стали исключением. Из-за введённых в стране ограничений люди вынуждены находиться дома, не имея возможности заниматься спортом в привычном для себя режиме, а дети тренироваться в спортивных школах и секциях.

Чтобы поддержать и объединить всех, кто остаётся в эти дни дома, Минспорт России запустил акцию в социальных сетях «Тренируйся дома. Спорт – норма жизни».

Мы призываем всех от олимпийских чемпионов до любителей спорта снимать фото, видео как они занимаются спортом в домашних условиях и размещать в социальных сетях с хэштегами: **#тренируйсядома #спортнормажизни**.

Просим детских тренеров поддержать своих воспитанников, объяснить, как эффективно и безопасно тренироваться дома, а наших спортсменов показывать своим примером в социальных сетях как поддерживать физическую форму в домашних условиях людям разных возрастов.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**по организации спортивной подготовки** **при переходе физкультурно-спортивных организаций на дистанционную форму прохождения спортивной подготовки** **в период** **введения режима повышенной готовности и в целях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)**

1. **Общие положения**

1.1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в период введения режима повышенной готовности и в целях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) (далее – Методические рекомендации) подготовлены в целях оказания методической помощи физкультурно-спортивным организациям и образовательным организациям, реализующим программы спортивной подготовки, соблюдения принципа непрерывности тренировочного процесса.

1.2. Решение об организация тренировочного процесса с лицами физкультурно-спортивной организации (далее – ФСО), проходящими спортивную подготовку по программам в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта (далее – спортсмены), на основе дистанционных технологий электронного формата принимается руководителем ФСО самостоятельно с учетом мнения тренерского совета в зависимости от имеющихся технических условий у ФСО (тренера) при наличии у спортсменов материально-технических условий для дистанционного прохождения тренировочного процесса (компьютеров с выходом в интернет и устройством с доступом видеосвязи, телефон с камерой) и соответствующего заявления от родителей несовершеннолетних спортсменов, совершеннолетних спортсменов.

**2. Порядок организации тренировочного процесса в домашних условиях (в период самоизоляции)**

2.1. Порядок организация тренировочного процесса со спортсменами на основе дистанционных технологий электронного формата разрабатывается ФСО самостоятельно с учетом следующей последовательности:

* проведение анализа программы спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине) и годового плана-графика тренировочного процесса на 2019-2020 гг. по виду спорта (спортивной дисциплине);
* корректировка (при необходимости) содержания программы с перераспределением видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности спортсменам продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.
* разработка и утверждение рабочей программы тренерской работы на период введения дистанционного формата спортивной подготовки (2 недели, 1 месяц) в соответствии с программой спортивной подготовки.
  1. **Тренер:**
* разрабатывает план-конспект (по форме, указанной в приложении 1) для каждого тренировочного занятия (далее – ТЗ) в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и программой спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине);
* рассылает спортсменам (родителям спортсменов) своей группы план-конспект ТЗ по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например, WhatsApp и т.п.) с учетом действующего, утвержденного спортивной школой расписания ТЗ, накануне (вечером) или в день проведения ТЗ (утром);
* проводит инструктаж по технике безопасности при выполнении тренировочных занятий, указанных в ТЗ, а также разъяснительную работу по ведению и заполнению «Спортивного дневника»;
* после выполнения спортсменом ТЗ делает соответствующую отметку в журнале учета групповых занятий или индивидуальном плане спортивной подготовки спортсмена.
  1. **Спортсмен:**
* самостоятельно или под присмотром родителя/законного представителя (дети от 6 до 14 лет) выполняет физические упражнения, указанные в плане-конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в плане-конспекте, а также методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.
* по завершении ТЗ в домашних условиях сообщает тренеру по телефону или электронной почте (любыми средствами связи) о выполнении ТЗ.

1. **Порядок ведения «спортивного дневника»**

3.1. В период организации тренировочного процесса в домашних условиях рекомендуется вести «Спортивный дневник» (примерная форма представлена в приложении 2), который предоставляется тренером родителям несовершеннолетнего спортсмена, совершеннолетним спортсменам в электронной форме или на бумажном носителе на усмотрение последних.

3.2. В «Спортивном дневнике» после каждого ТЗ спортсмену рекомендуется:

перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений и/или серий упражнений,

описать самочувствие, настроение, ощущения,

указать трудности, возникшие в процессе занятия.

Детям младшего школьного и дошкольного возраста в заполнении «Спортивного дневника» могут помочь родители/законные представители или сами его заполнить вместо детей.

3.3. По окончании режима повышенной готовности (самоподготовки) «Спортивный дневник» сдается тренеру каждым спортсменом, проводившим ТЗ в домашних условиях.

3.4. «Спортивный дневник» может вестись спортсменами (законными представителями) в электронном виде, в таком случае, по окончании режима повышенной готовности (самоподготовки) он направляется тренеру посредством электронных средств связи и далее распечатывается.

3.5. Собранные дневники вместе с журналом, а также планы-конспекты ТЗ тренер сдает начальнику отдела по виду спорта (заместителю директора, ответственному за направление спортивной/ методической деятельности).

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **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 | Каждому тренеру необходимо использовать материалы и рекомендации, представленные на сайтах спортивных организаций, создать группу  в социальных сетях ВКонтакте и т.п.,  где размещать информацию для каждой группы, с которой он работает.  Задания по ОФП, СФП  и технической подготовке должны выкладываться на обозрение спортсменов постепенно (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. | 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 |
| 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 самостоятельно  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. | Использование личных трекеров (фитнес-браслетов) или фитнес-программ, установленных на мобильных телефонах для фиксирования пройденной дистанции и количества потраченных калорий. | Ведение ежедневного фитнес-протокола. 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 группах  (ВКонтакте и т.п.) | Организация совместного он-лайн обсуждения впечатлений и достигнутых результатов через чат и т.п. в определенные заранее дни и часы. |

1. **Порядок составления плана-конспекта тренировочного занятия**

4.1. План-конспект ТЗ составляется для каждой группы спортсменов в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса на 2019-2020 гг. по виду спорта (спортивной дисциплине) и программой спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине).

4.2. В плане-конспекте указываются:

средства и методы для каждой части занятия,

дозировка упражнений,

организационно-методические указания по их выполнению.

4.3. Содержание ТЗ должно соответствовать условиям их проведения – домашним. В содержание следует включить такие виды подготовки как ОФП, СФП, техническая подготовка, теоретическая подготовка, инструкторская и судейская подготовка. В любом случае следует учитывать специфику вида спорта (спортивной дисциплины), период подготовки в тренировочном году (соревновательный, переходный или подготовительный) и этап спортивной подготовки (НП, Т, ССМ, ВСМ).

4.4. Перечисление средств физической подготовки в плане-конспекте ТЗ указывается в краткой и лаконичной форме, дозировка упражнений дается в количестве повторений (раз) или временных параметрах (мин., сек.).

4.5. Рекомендуемые тренером физические упражнения должны быть простыми по исполнению, быть ранее изученными и хорошо освоенными спортсменами. Включать в конспект ТЗ сложно-координационные и новые упражнения не следует, также не рекомендуется включать:

упражнения, требующие выполнения их на тренажерах (за исключением, в случаях, когда у спортсменов имеются в наличии тренажеры дома);

упражнения со спортивными снарядами и инвентарем (например: упражнения с мячами, булавами, обручами, луком, копьем, диском или ядром для метания, с барьерами, на роликах, коньках, лыжах, лыжероллерах и т.п.);

подвижные и спортивные игры;

бег и беговые упражнения;

сложные гимнастические, акробатические упражнения.

4.6. При составлении плана-конспекта ТЗ 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.

1. **Порядок организации рабочего времени в домашних условиях**

**(в период самоизоляции)**

5.1. Период введения режима повышенной готовности и в целях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), в том числе отмены тренировочных занятий для спортсменов в условиях спортивной организации и переноса тренировочного процесса на дистанционный формат тренировочных занятий в домашних условиях может является (в том числе) рабочим временем тренеров.

5.2. Рабочее время тренеров, наряду с организацией тренировочного процесса, рекомендуется использовать:

для выполнения методической, организационной и иной работы;

для повышения квалификации, самообразования.

Трудовые функции и необходимые знания для проведения тренерской работы в соответствии с профстандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, приведены в Приложении 3 и 4 к настоящим Методическим рекомендациям.

Приложение 1

*образе­ц оформления*

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

*для спортсменов, занимающихся в группе или спортсменов, занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки (ССМ, ВСМ)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** |  | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | |  | | |
| **Группа/ФИО спортсмена(ов)** | |  | | |
| **Этап спортивной подготовки** | |  | | |
| **Направленность тренировки** | |  | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | |  | | |
| **содержание** | | | **дозировка** | **организационно-методические указания** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
|  | | |  |  |
| **2. Основная часть** | | | | |
|  | | |  |  |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
|  | | |  |  |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

(подпись) (ФИО)

Приложение 2

*образе­ц оформления*

*титульный лист*

*(для дневника можно использовать тетрадь 48 листов)*

|  |
| --- |
| **СПОРТИВНЫЙ 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 (разминка) |  |  | |  |  |  | | 2. Основная часть |  |  | |  |  |  | | 3. Заключительная часть |  |  | |  |  |  | |

Приложение 3

к Методическим рекомендациям

**Перечень трудовых действий,**

**возможных к применению в период самоизоляции,**

**входящих в должностные обязанности тренера,**

***(профстандарт «Тренер», утв. приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н)***

|  |
| --- |
| **спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки** |
| Контроль выполнения занимающимися комплекса специальных упражнений для формирования широкого спектра двигательных умений и навыков, корректировка двигательных действий занимающихся с целью овладения занимающимися основ техники целостного упражнения |
| Контроль выполнения занимающимися режима тренировок и отдыха |
| Контроль выполнения занимающимися теоретических и практических заданий во время тренировочных занятий |
| Обучение занимающихся основам техники двигательных действий (по виду спорта, спортивным дисциплинам), демонстрация выполнения комплексов упражнений |
| Обучение занимающихся способам страховки и самостраховки |
| Проведение с занимающимися теоретических занятий о правилах, технике и тактике видов спорта, о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга в спорте, скрытых или явных нарушениях спортивных правил, о гигиене, закаливании, режиме дня, врачебном контроле и самоконтроле |
| Разработка комплексов упражнений для индивидуальных тренировок (в домашних условиях) занимающихся |
| Разработка оперативных планов спортивной подготовки, в том числе планов тренировочных занятий, планов подготовки к спортивным соревнованиям |
| Разъяснение детям, подросткам и молодежи ценности занятий оздоровительными физическими упражнениями |
| Систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся |
| **тренировочный этап (этап спортивной специализации)** |
| Анализ уровня подготовленности, результатах, достигнутых занимающимся (показатели прироста физических качеств, спортивные результаты, данные личного учета, результаты педагогических наблюдений, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений), определение индивидуальных возможностей занимающегося |
| Определение индивидуальных задач и содержания тренировочного процесса занимающихся |
| Разработка оперативных планов спортивной подготовки, в том числе рабочих планов, планов тренировочных занятий, планов подготовки к спортивным соревнованиям |
| Руководство составлением и выполнением индивидуального плана спортивной подготовки занимающихся |
| Формирование базы результатов текущих медицинских обследований и антропометрических измерений занимающихся |
| Проведение тренировок по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся |
| Проведение теоретических занятий в форме просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, обучающих и научно-популярных фильмов с занимающимися с целью изучения системы движений, соответствующей особенностям вида спорта |
| Педагогический контроль занимающихся во время теоретических занятий |
| Контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря |
| Проведение теоретических занятий для изучения соревновательной практики, правил соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин), правил использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования |
| Формирование и поддержание спортивной мотивации занимающихся |
| Разбор с занимающимися результатов выступления на соревновании |
| Проведение теоретических занятий с занимающимися по изучению основ системы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки |
| Обучение занимающихся методическим и организационным аспектам самоконтроля, технике безопасности спортивной тренировки и безопасному использованию спортивного оборудования, техники и инвентаря |
| Разъяснение занимающимся организационных аспектов проведения допинг-контроля, прав и обязанностей спортсмена при прохождении допинг-контроля |
| **этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства** |
| Анализ состояния здоровья, уровня подготовленности, результатов, достигнутых занимающимися (показатели прироста физических качеств, данные личного учета, аналитические данные педагогического наблюдения, медико-биологических и психологических обследований, антропометрических измерений) |
| Обследование соревновательной деятельности занимающихся, включая изучение спортивно-технических результатов и их динамики (начало, вершина, спад) по годам подготовки |
| Оценка на основании собранной информации личностно-психических качеств, способностей занимающихся к достижению высших спортивных результатов в виде спорта, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, определение степени закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях, технической готовности и устойчивости занимающегося к сбивающим факторам |
| Подбор методик тренировочных занятий с использованием в совокупности средств (общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения, теоретические знания, соревновательные упражнения в необычных условиях) и методов тренировки, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий |
| Составление плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимися разрядных требований |
| Планирование тренировочных нагрузок при построении олимпийских макроциклов занимающихся |
| Составление индивидуального календаря спортивных соревнований |
| Подготовка проектов индивидуальных тренировочных планов спортивной подготовки занимающихся, формирование структуры многолетнего цикла и сроков его макроциклов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта для этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства |
| Текущий контроль результатов исполнения индивидуальных планов спортивной подготовки |
| Сравнительный анализ результативности выступления занимающихся в спортивных соревнованиях |
| Мониторинг выполнения нормативов и результатов выступления на спортивных соревнованиях, статистических результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся |
| Анализ данных медико-биологического контроля занимающихся, выявление проблем и определение методов их решения |
| Анализ показателей самоконтроля занимающихся |
| Оценка результативности тренировочного процесса, соотношения нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося |
| Анализ и разбор результатов выступлений занимающегося в спортивных соревнованиях, учет динамики спортивных достижений и результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях, международных соревнованиях |
| Выявление факторов спортивного результата занимающегося в спортивных соревнованиях и методов управления результатом |
| Подготовка рекомендаций по совершенствованию организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся |
| Построение индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла |
| Формирование у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации |
| Постановка и контроль исполнения физиологической задачи тренировок, моделирование оптимальной тренировочной нагрузки, контроль оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности занимающегося в процессе тренировки |
| Мониторинг и контроль состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям |
| Проверка выполнения занимающимися плановых заданий и мероприятий, предусмотренных программой спортивной подготовки, индивидуальными планами подготовки |
| Контроль исполнения индивидуальных планов тренировочных занятий занимающимся |
| Контроль выполнения занимающимися плана восстановительных мероприятий |
| Контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря |
| Проектирование системы целей, фазовой структуры соревновательной деятельности занимающегося (предстартовая, собственно соревнование, фаза последействия) и действий занимающегося |
| Определение общей стратегии подготовки занимающегося к соревнованиям |
| Формирование мотивированного на достижение спортивного результата поведения занимающегося, психолого-методическая поддержка занимающегося в период соревнований |
| Анализ и разбор с занимающимся его соревновательной практики и соревновательной практики соперников, изучение кино- и видеоматериалов, специальной литературы, в том числе иностранной |
| Обучение занимающихся прикладным аспектам спортивной гигиены, диетологии, физиологии и фармакологии |
| Информирование занимающихся о номенклатуре запрещенных препаратов и манипуляций, о психологических и имиджевых последствиях использования допинга, об организационных и процедурных аспектах допинг-контроля |
| Обучение занимающихся недопинговым методам повышения спортивной работоспособности |
| Анализ результатов прохождения занимающимися процедур и мероприятий медицинского контроля, индивидуальных предписаний медицинских работников, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки |
| Контроль выполнения занимающимися предписаний медицинских работников, соблюдения рекомендованного режима труда и отдыха, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья |
| Консультирование занимающихся по выполнению антидопинговых правил, о правах и обязанностях спортсмена при прохождении процедуры допинг-тестирования, о правилах оформления запросов и подачи протестов, апелляций |
| Проведение дополнительных контрольных процедур для минимизации рисков нарушения антидопинговых правил, включая регулярное получение информации от занимающегося о месте его нахождения, о номенклатуре принимаемых занимающимся фармакологических средств |

Приложение 4

к Методическим рекомендациям

**Перечень необходимых знаний**

**для проведения тренерской работы на этапах спортивной подготовки,**

индивидуального планирования самообразования

**(профстандарт «Тренер», утв. приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н),**

|  |
| --- |
| **Спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки** |
| Анатомия человека |
| Биомеханика двигательной деятельности в виде спорта |
| Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки |
| Влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса, включая факторы, ограничивающие нагрузку занимающихся на этапе начальной подготовки |
| Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности |
| Комплексы оздоровительных, общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, формированию и совершенствованию двигательных навыков |
| Критерии и методы диагностики индивидуальной спортивной предрасположенности |
| Медико-биологические и возрастные критерии массового спортивного отбора |
| Методики контроля и оценки антропометрических, физиологических, психологических параметров человека |
| Методики массового отбора в виде спорта |
| Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта |
| Методы оценки и учета параметров уровня физической, технической и теоретической подготовленности занимающихся |
| Морфо-анатомические особенности строения организма человека на разных этапах онтогенеза, влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса |
| Морфо-анатомические, физиологические, психологические особенности детей, имеющих выраженные способности (одаренных) к занятиям вида спорта |
| Морфо-анатомические, физиологические, психологические особенности детей, одаренных в определенном виде спорта |
| Нормы обеспечения экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, требования к их обеспечению при организации тренировочных мероприятий по виду спорта (группе спортивных дисциплин, спортивной дисциплине) этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки |
| Основные принципы и методы спортивного отбора, методы выявления способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта |
| Основы организации первой помощи |
| Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки |
| Порядок составления отчетной документации по комплектованию групп начальной подготовки |
| Порядок составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки |
| Правила вида спорта |
| Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений |
| Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи |
| Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий, спортивных и подвижных игр, правила безопасного использования спортивного оборудования и инвентаря |
| Предельный объем тренировочной нагрузки на этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине) |
| Программа спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине) |
| Психологические особенности детей, одаренных в определенном виде спорта |
| Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств человека |
| Современные технологии выявления выраженных способностей (одаренности) занимающихся для дальнейших занятий видом спорта |
| Содержание спортивной тренировки этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки в виде спорта |
| Содержание физкультурно-оздоровительной работы на спортивно-оздоровительном этапе, спортивной тренировки этапа начальной подготовки в виде спорта |
| Средства спортивной тренировки и методы выполнения упражнений этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки |
| Теория и методика обучения базовым элементам вида спорта, включая его специфику |
| [Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией](пс%20тренер%20(Восстановленный)%20(Восстановленный).xlsx#RANGE!Par2794) |
| Упражнения (тесты) для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей) |
| Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** |
| Анатомия человека |
| Антидопинговые правила |
| Биомеханика двигательной деятельности в виде спорта (группе спортивных дисциплин) |
| Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий на тренировочном этапе |
| Возрастная психология |
| Гигиена физической культуры и спорта |
| Диетология |
| Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки |
| Медико-биологические характеристики и их использование при отборе занимающихся (морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма занимающегося, состояние его здоровья) |
| Медицинские, медико-биологические, психофизиологические требования и возрастные нормы для занимающихся в группах тренировочного этапа |
| Методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся |
| Методики массового и индивидуального отбора в виде спорта |
| Методики медико-биологического и психологического тестирования |
| Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта (группе спортивных дисциплин) |
| Методики отбора занимающихся для участия в спортивном соревновании, правила допуска занимающихся к участию в соревнованиях по виду спорта (группе спортивных дисциплин) |
| Методы и техники самоконтроля спортсмена |
| Методы организации допинг-контроля, права и обязанности спортсмена при прохождении допинг-контроля |
| Методы организации медико-биологического контроля в спорте |
| Методы оценки уровня развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства занимающихся |
| Методы планирования, организации и координации групповой деятельности занимающихся |
| Методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) |
| Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) |
| Модели мотивированного поведения занимающегося при подготовке к соревнованиям |
| Нормы обеспечения экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, требования к ним при организации тренировочных занятий тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) |
| Основные виды нарушений антидопинговых правил и их последствия, включая санкционные, юридические и репутационные риски |
| Основы научно-методического обеспечения спортивной подготовки |
| Основы организации первой помощи |
| Основы спортивной медицины |
| Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта |
| Педагогика и спортивная этика |
| Педагогика физической культуры и спорта |
| Планы антидопинговых мероприятий |
| Показатели результативности соревновательной деятельности занимающихся |
| Положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин) |
| Порядок ведения отчетной документации по отбору занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) |
| Порядок организации медико-биологического обеспечения спортивной подготовки на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) |
| Порядок составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) |
| Порядок составления отчетной документации по подготовке занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин) |
| Порядок составления отчетной документации по проведению спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) |
| Построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) |
| Правила вида спорта |
| Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении контрольных тестов для отбора на тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи |
| Правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по виду спорта с учетом спортивной специализации |
| Предельный объем тренировочной нагрузки на тренировочном этапе по виду спорта (группе спортивных дисциплин) |
| Приемы и методы восстановления после физических нагрузок |
| Причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям |
| Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) |
| Психологические средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок, особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы их профилактики и разрешения, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации |
| Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств |
| Система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности |
| Современные средства, методы и особенности физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) на тренировочном этапе |
| Современные технологии выявления и развития спортивной одаренности занимающихся |
| Содержание и результаты спортивной подготовки, требования к зачисляемым (переводимым) в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) |
| Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке |
| Содержание и техники контроля прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности |
| Содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) |
| Содержание спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) |
| Спортивная морфология |
| Спортивная психология |
| Спортивный мониторинг |
| Средства и методы тренировки в виде спорта |
| Теория и методика обучения базовым видам спорта (со спецификой вида спорта) |
| Теория и методика обучения виду спорта |
| Теория и методика спортивной тренировки в виде спорта |
| Теория и методика спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) |
| Теория и методология спортивного отбора и прогнозирования |
| Технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах подготовки |
| Технология спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) |
| Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта (группе спортивных дисциплин) в соответствии с всероссийской спортивной классификацией |
| Факторы, определяющие общую и специальную подготовленность спортсменов в виде спорта (группе спортивных дисциплин) |
| Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта |
| Физиология спорта |
| Этические нормы в области спорта |
| **Этапы ССМ, ВСМ** |
| Адаптация и закономерности ее формирования у спортсменов при различных нагрузках |
| Актуальный уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности (по виду спорта, группе спортивных дисциплин), достигнутых профессиональными спортсменами |
| Анатомия человека |
| Антидопинговые правила |
| Виды, особенности применения восстановительных средств в виде спорта, их влияние на организм спортсменов |
| Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий в виде спорта (группе спортивных дисциплин) |
| Диетология |
| Индивидуальные факторы максимальной тренированности занимающегося, зона достижения оптимальных возможностей, зона поддержания высших спортивных результатов занимающегося |
| Комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в виде спорта (группе спортивных дисциплин) |
| Критерии предварительного соревновательного отбора |
| Медицинские, медико-биологические, психофизиологические требования и возрастные нормы занимающихся в группах этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства |
| Методики комплексной оценки подготовленности занимающихся |
| Методики медико-биологического и психологического тестирования |
| Методы выявления задатков и способностей, оценки сильных и слабых сторон технико-тактического мастерства, функциональной подготовленности, уровня развития двигательных качеств, психических особенностей занимающихся с учетом спортивной ориентации |
| Методы и средства оценки степени закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения, технической готовности и устойчивости занимающегося к сбивающим факторам |
| Методы и техники самоконтроля занимающегося |
| Методы организации медико-биологического контроля в спорте |
| Методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований |
| Методы сбора, систематизации и аналитической обработки информации |
| Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин) |
| Модельные и авторские методики контроля и оценки результативности тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства |
| Модельные характеристики подготовленности и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса в виде спорта (группе спортивных дисциплин) |
| Модельные характеристики подготовленности по виду спорта (группе спортивных дисциплин) и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса |
| Морфологические критерии спортивного отбора |
| Направления и технологии индивидуализации спортивной подготовки |
| Общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по виду спорта с учетом спортивной специализации |
| Оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся для этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин) |
| Основные виды нарушений антидопинговых правил и последствия их нарушения |
| Основы научно-методического обеспечения спортивной подготовки |
| Основы организации здорового образа жизни |
| Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) |
| Особенности построения соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров) |
| Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров) |
| Планы восстановительных мероприятий |
| Планы медико-биологических, научно-методических и антидопинговых мероприятий |
| Показатели многолетней динамики соревновательной деятельности занимающегося |
| Положения хартии международной олимпийской организации |
| Положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований, международных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин) |
| Порядок организации медико-биологического обеспечения спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) |
| Порядок составления отчетной документации по отбору занимающихся на этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства |
| Порядок составления отчетной документации по планированию спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства |
| Построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) |
| Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг-контроля |
| Правила вида спорта |
| Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений |
| Правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря |
| Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи |
| Предельный объем тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин), методы ударных микроциклов и "подводки" |
| Приемы и методы восстановления после физических нагрузок |
| Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) |
| Продолжительность систематической подготовки для достижения наивысших спортивных результатов, особенности адаптационных механизмов в виде спорта (группе спортивных дисциплин) |
| Система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся в виде спорта (группе спортивных дисциплин) |
| Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке |
| Содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) |
| Специфика построения процесса подготовки профессиональных спортсменов в годичных и многолетних циклах |
| Спортивная биохимия |
| Спортивная медицина |
| Спортивная метрология |
| Спортивная морфология |
| Спортивная психология |
| Структура годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки |
| Структура годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки занимающегося |
| Структура индивидуального календаря спортивных соревнований |
| Теория вида спорта |
| Теория и методология спортивного отбора и прогнозирования, в том числе: основные принципы и методы спортивного отбора, методики массового и индивидуального отбора в виде спорта, методы выявления общих и специальных спортивных способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта (группе спортивных дисциплин) |
| Технологии индивидуализации процесса профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин) |
| Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин) |
| Технологии спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) |
| Технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах подготовки |
| Типовые (модельные) и авторские методики и технологии тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства |
| Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией |
| Уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности (по виду спорта, группе спортивных дисциплин), достигнутый спортсменами спортивной сборной команды Российской Федерации |
| Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта |
| Физиология спорта |
| Физиология человека |
| Этические нормы в области спорта |