

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Железнодорожного района города Ростова-на-Дону

«Детско-юношеская спортивная школа № 5»

Согласовано:

На заседании научно-методического
совета

Прот. № 1 от 01.09.2021 г.

Утверждено:

Директор МБУ ДО ДЮСШ № 5



Приказ № 156 от 01.09.2021

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ И ТРЕНЕРОВ- ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ МБУ ДО ДЮСШ № 5

по технике безопасности при организации образовательного и
тренировочного процесса с занимающимися МБУ ДО ДЮСШ № 5
с использованием информационных и электронных ресурсов, а также в
режиме самостоятельной работы

Авторы-составители: Беляев А.В., Кутасов С.Е., Соловьева Н.И.

Ростов-на-Дону

2021

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ И ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ МБУ ДО ДЮСШ № 5

по технике безопасности при организации образовательного и тренировочного процесса с занимающимися МБУ ДО ДЮСШ № 5 с использованием информационных и электронных ресурсов, а также в режиме самостоятельной работы

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Первое правило безопасности. Для тренировок нужно свободное пространство. Если места недостаточно, то вполне вероятно столкновение одной из частей тела с предметом мебели. Для предотвращения этого, перед занятием необходимо проверить недосыгаемость всех предметов для конечностей во время движения. Также для профилактики травмоопасных ситуаций. Следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе двух-трех метров. Удалить с поверхности мебели стеклянные, колющие и режущие предметы.

2. Второе правило безопасности. Еще одна превентивная мера против травм - правильный выбор спортивной формы и обуви. Одежда должна быть свободной и не стеснять движений. Длина спортивных штанов ни в коем случае не должна быть ниже пятки, лучше чуть выше. Кроссовки или кеды должны соответствовать размеру ноги, быть качественными и предназначенными для занятий спортом. Подошва не должна скользить. Также обувь не должна быть чересчур тяжелой.

3. Третье правило безопасности. Правильный выбор снарядов для занятий тоже способен предотвратить многие неприятные ситуации. Например, если гантели можно заменить на бутылки с водой, то коврик для гимнастики ни в коем случае нельзя заменять на одеяло или подстилку. Для упражнений гимнастикой нужно выбирать специализированный коврик, плотно приклеивающийся к полу. Для прогибов назад целесообразно приобрести арку. Диаметр фитбола должен соответствовать росту того кто будет с ним заниматься и быть устойчивым к проколам. Также он должен выдерживать вес тренирующегося.

4. Четвертое правило безопасности. Каждое занятие необходимо начинать с разминки, это подготавливает организм к нагрузкам, адаптирует сердечно-сосудистую систему к экстремальному режиму. Также во время разминки необходимо разогреть мышцы и потянуть все основные суставы. Заканчивать тренировку нужно заминкой, плавно восстанавливающей дыхание и включающей в себя стретчинг для мышц, на которые пришлась нагрузка во время занятия.

5. Пятое правило безопасности. Каково бы ни было упражнение нужно неукоснительно соблюдать технику выполнения и строго следовать всем инструкциям тренера (видеокурса, книги, журнала и так далее). Многие упражнения имеют сложную технику исполнения и нюансы, которые нужно

учитывать, но те которые кажутся простыми, требуют такого же вдумчивого отношения. Аспекты, которые необходимо учитывать при самостоятельных тренировках:

- Выдох всегда приходится на усилие.
- При работе с весом практически все упражнения подразумевают легкий сгиб в коленных суставах. Если это не так, то уточняется всегда отдельно. Выпрямляя ноги в коленном суставе до конца, вы рискуете создать чрезмерную нагрузку на эти суставы и позвоночник.
- При работе с весом на протяжении всего упражнения спина должна быть прямая, живот втянут и напряжен. Это предотвратит излишнюю нагрузку на позвоночник.
- Никогда не выполняйте самостоятельно упражнение, требующее страховки. Например: новичкам нельзя выполнять самостоятельно стойку на голове, нельзя делать жим и другие упражнения с предельными весами без страховки.

6. Шестое правило безопасности. Обязательно соблюдайте ограничения по составу упражнений, которые накладывают ваши острые и хронические заболевания. Если общая картина здоровья вам не ясна, перед началом тренировок необходимо посетить (вызвать) врача и проконсультироваться по поводу планируемых нагрузок.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

7. При организации тренировок с использованием информационных и электронных ресурсов, а также в режиме самостоятельной работы рекомендуется:

- Разминку проводится детям самостоятельно по заданию тренера, тренера-преподавателя согласно плану самостоятельной работы.
- Учебные и тренировочные проводить в режиме-он-лайн:
 - для обучающихся младшего возраста (до 10 лет) – 30 минут;
 - для обучающихся среднего возраста (до 15 лет) – 45 минут;
 - для обучающихся старшего возраста (до 18 лет включительно) – до 90 минут.

8. Начало занятий должно быть не ранее 8-00, завершение занятий не позже 20-00 (для занимающихся младше 16 лет) и не позже 21-00 (для занимающихся 16 лет и старше).

ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ РАБОТНИКОВ ШКОЛЫ

9. Выполнение физических упражнений в домашних условиях является травмоопасным. Поэтому необходимо ознакомить обучающихся с техникой безопасности при выполнении физических упражнений в период самоизоляции.

10. При организации тренировок с использованием информационных и электронных ресурсов, а также в режиме самостоятельной работы необходимо:

- Ознакомление занимающихся с правилами техники безопасности.
- Подготовка электронного и информационного ресурса, на котором тренер, тренер-преподаватель планирует организовать самостоятельную работу с занимающимися.
- Подготовка плана самостоятельной работы с занимающимися.
- Подготовка медийного дидактического материала;
- Ознакомить занимающихся с материалами проведения самостоятельной работы (наличие плана-конспекта занятий с расписанием занятий на недельный цикл, электронного ресурса, на котором тренер, тренер-преподаватель будет проводить данное занятие).
- Сопровождение занятия в он-лайн режиме.
- Контроль за выполнением упражнений занимающимися.
- Подтверждение факта проведения занятия (предоставление не менее 6 он-лайн отчетов в неделю с разными детьми заведующими отделением).

11. Наиболее эффективным и безопасным режимом организации образовательного процесса и спортивной подготовки с использованием информационных и электронных ресурсов, а также в режиме самостоятельной работы является бригадный метод.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ И ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

12. Наиболее предпочтительными являются ресурсы, имеющие возможность обратной связи, в первую очередь в видеоформате, в он-лайн режиме (например Zoom, SKYPE, Microsoft Teams, freecoferencescall).

13. При выборе ресурса необходимо ориентироваться на технические возможности, как работников школы, так и занимающихся, а также на возможность обеспечения информационной безопасности.

14. При организации образовательного процесса и спортивной подготовки с использованием информационных и электронных ресурсов, а также в режиме самостоятельной работы необходимо обеспечить информационную безопасность, предусмотреть возможность авторизации либо иные способы аутентификации личности лиц, участвующих образовательном процессе или спортивной подготовке.

РЕЖИМ ДНЯ

15. Правильный режим дня (подъем не позднее 8:00; час или полтора сна днём; на ночной сон уходить не позднее 23:00) создаёт отличное

настроение, отлично сказывается на общем состоянии всего организма, а также создаст высокую работоспособность;

16. Питьевой режим (не менее 2-х литров чистой воды) позволит всем внутренним органам хорошо функционировать, что приведёт также к высокой работоспособности и отличному состоянию всего организма;

17. Правильное питание необходимо для получения питательных веществ всему организму, а также для его восстановления;

18. Режим гигиены (утренний душ, приём ванны или душ после тренировки) необходим для повышения иммунитета; утренний заряд бодрости; восстановление после тренировочных нагрузок;

19. Образовательный процесс и самообразование (чтение книг; учебные занятия) повышают мозговую деятельность, развивают духовную личность;

20. Режим тренировок (включая утреннюю зарядку) необходимо выполнять в одно и то же время каждый день. Это позволит работать организму без сбоев, а значит, укрепит наше здоровье.

РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ

21. В целях предупреждения получения травм необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации тренера, тренера - преподавателя по технике безопасности при выполнении физических упражнений в домашних условиях:

- До начала занятий ознакомьтесь с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению;
- Перед тем как начать тренировку надеваем чистую и удобную обтягивающую одежду во избежание мозолей и раздражений на теле;
- Снимаем с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, кольца, серьги, ремни т.п.;
- Моем лицо и руки с мылом;
- Готовим необходимое место для тренировки; создаём безопасное расстояние от крупной мебели, опасных углов, стояков, зеркал и шкафов;
- Начинаем разминку, необходимую для подготовки мышц к предстоящей работе, во избежание травм;
- Начиная основную тренировку, всегда бдительно следите за тем, чтобы Вам не мешали (всех членов семьи предупредите) это для безопасности Вас и Ваших близких;
- Следим за правильностью выполнения того или иного упражнения, так как неправильное выполнение движения не эффективно и травмоопасно;

- После выполненного подхода на упражнение, обязательно ходим пешком, не сидим на месте. Так организм восстанавливается быстрее (дыхание и сердечный ритм).
- По окончании тренировки идём в душ и стираем вещи, в которых тренировались.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ

22. Запрещается:

- Жевать жевательную резинку и употреблять пищу;
- После физической нагрузки нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний;
- выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм;
- выполнять прыжки, подскоки и другие сложнокоординационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель);
- выполнять амплитудные упражнения, работать в повышенном скоростном режиме при имеющейся свободной площади для проведения занятия менее 4 кв.м.;

23. При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив тренеру - преподавателю дистанционно, а также своим родителям.

24. Если **во время тренировки** появляется жажда или сухость во рту, нужно прополоскать рот, но не употреблять жидкости **во время** и непосредственно после **тренировки**;

Исп. Кутасов С.Е., Соловьева Н.И.