**РЕЕСТР**

ссылок и полезной информации для реализации программ спортивной подготовки в удаленном режиме с использованием электронных систем в период введения режима повышенной готовности и (или) карантина

на территории Ямало-Ненецкого автономного округа

(ГАУ ЯНАО «Центр спортивной подготовки»)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Краткое описание** | **Активная ссылка** | **Условия пользования** |
| **Коронавирус COVID–19** **Единая горячая линия: 8-800-2000-112** |
| **Официальные информационные сайты** |
|  | **Сайт официальной информации** **о коронавирусе в России**На сайте можно узнать оперативные данные о состоянии распространения коронавирус COVID–19на территории России. Знакомиться с новостями работы по предупреждению распространения коронавируса COVID–19, необходимыми ограничениями и мерами поддержки, направленными на то, чтобы предотвратить распространение инфекции, оказать помощь тем, кто нуждается в наблюдении и лечении, а также снизить риск заражения. | <https://стопкоронавирус.рф/> | Бесплатно. Не требуется регистрации |
|  | **Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации** | <https://www.minsport.gov.ru/>  | Бесплатно. Не требуется регистрации |
|  | **Официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации** | <https://www.rosminzdrav.ru/news> | Бесплатно. Не требуется регистрации |
|  | **Официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека**На сайте (по ссылке) можно узнать все новости о работы по предупреждению распространения коронавируса COVID–19 | <https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/>  | Бесплатно. Не требуется регистрации |
|  | **Официальный сайт Департамента по физической культуре и спорту Ямало-Ненецкого автономного округа** | <https://depzdrav.yanao.ru/> | Бесплатно. Не требуется регистрации |
|  | **Официальный сайт Департамента по физической культуре и спорту Ямало-Ненецкого автономного округа** | <https://yamal-sport.yanao.ru/> | Бесплатно. Не требуется регистрации |
|  | **Официальный сайт государственного автономного учреждения Ямало-Ненецкого автономного округа** **«Центр спортивной подготовки»**В разделе «Научно-методическая деятельность» (подраздел «Методические материалы») размещен **РЕЕСТР** ссылок и полезной информации для реализации программ спортивной подготовки в удаленном режиме с использованием электронных систем в период введения режима повышенной готовности и (или) карантина на территории Ямало-Ненецкого автономного округа. Так же данную информацию можно использовать для размещения на официальных сайтах физкультурно-спортивных организаций | <http://csp.lsport.net/Page/2a0d2955-67ce-414e-9e0d-faff8d5e7fda>  | Бесплатно. Не требуется регистрации |
| **Полезные ссылки для организации дистанционной работы участников тренировочного процесса: тренеров, спортсменов, родителей.** |
|  | **Официальный сайт Департамента по физической культуре и спорту Ямало-Ненецкого автономного округа**Ссылка на страничку официального сайта, где размещена информация для организации работы в физкультурно-спортивном учреждении по реализации программ спортивной подготовки в удаленном режиме с использованием электронных систем в период введения режима повышенной готовности и (или) карантина | <https://yamal-sport.yanao.ru/presscenter/news/36005/> | Бесплатно. Не требуется регистрации |
|  | **Академия спорта и спортивной практики.** **Онлайн образование.**Онлайн Академия – это уникальный в своем роде проект. Лица, проходящие спортивную подготовку, получат возможность пользоваться удобным современным сервисом и бесплатно изучать лучшие образовательные курсы по видам спорта. На платформе представлены базы данных, в которой можно выбрать курс, согласовать расписание и время занятий, пройти тесты и получить сертификатНа платформе размещены категории увлечений: спорт, фитнес, здоровье, питание, йога, самооборона, танцы, аэробика, единоборства и др. Например: «Тренировка для рук», «Тренировки со звездами спорта и не только», «Бокс – открытая тренировка с подписчиками», «Танцы – видео уроки онлайн» и т.д. Академия спорта и спортивной практики позволяет найти тему по интересам и с пользой для здоровья провести время в домашних условиях. | <https://acadsport.ru>  | Бесплатно. Требуется регистрации.Мобильного приложения нет |
|  | **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГТО.**Официальный сайт ВФСК ГТО. Представлена методология подготовки к выполнению нормативов Комплекса ГТО и видео сопровождение к ней. Позволяет подготовиться к выполнению нормативов Комплекса ГТО в домашних условиях (по общей физической подготовке). | <https://gto.ru/#gto-method>  | Бесплатно. Требуется регистрации.Есть мобильное приложение |
|  | **Лаборатория физической культуры и практической психологии.**Видеоматериалы для детей, подростков и молодёжи. Сайт содержит разделы по физической и психологической подготовке спортсменов, текстовые и видео материалы по физической подготовке (например, секреты оздоровительного бега, мини-тренировка).  | <http://self-master-lab.ru/young.html?id=116> | Бесплатно. Не требуется регистрации.Мобильного приложения нет |
|  | **Лаборатория физической культуры и практической психологии.**Методика заочного тестирования стала еще одной формой дистанционного психологического сопровождения спортивной подготовки, реализуемой сотрудниками Лаборатории c использованием современных информационных технологий.**On-line тестирование** **«Психологическая готовность к предстоящему соревнованию»** | <http://www.self-master-lab.ru/ops1.htm> | Бесплатно. Не требуется регистрации.Мобильного приложения нет |
|  | **Официальный сайт по антидопинговой деятельности Русада.**На платформе сайта «Русады» есть возможность прохождения тестирования на предмет знаний в области антидопинговой деятельности.  | <https://rusada.ru> | Бесплатно. Не требуется регистрации.Мобильного приложения нет |
|  | **Онлайн Университет фитнеса Кати Усмановой.**Методика чемпионки России по фитнес-бикини для физической работы над собственным телом как в зале, так и дома. Доступ из любой точки мира.На данном сайте онлайн университета организуются онлайн-курсы обучению фитнес-программам, проводятся мастер-классы и вебинары. Они сопровождаются видео уроками, массой полезной информацией о ЗОЖ и имеют качественное видео сопровождение. | <https://usmanovateam.ru> | Платно.Требует регистрации.Мобильного приложения нет |
|  | **Мобильные приложения по темам:** **«Физическая культура, спорт, фитнес, правильное питание, образ жизни».**Например, приложения «Тренировки дома – фитнес тренер», «Тренировки для дома», «Фитнес тренировки дома», «FitCoach: занятия спортом дома». Приложение представляет собой набор тренировок на каждый день для всех основных групп мышц, разминку, возможность отслеживания результата. | Онлайн магазин AppStore | Платно.Требует регистрации.Мобильного приложения нет |
|  | **Портал «Лайфхакер».**Портал содержит информацию об организации тренировок дома, описание техники выполнения упражнений и их иллюстрации. | <https://lifehacker.ru/programma-trenirovok-doma/>  | Бесплатно. Не требуется регистрации.Мобильного приложения нет |
|  | **Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации**Для теоретической подготовки спортсменов по видам спорта «Правила видов спорта». Используя данную ссылку, тренер имеет возможность организовать изучение, повторение и закрепление правил по видам спорта, развиваемые на общероссийском уровне. Информация позволяет организовать контроль теоретических знаний в форме опросников, тестов и кроссвордов.  | <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/> | Бесплатно.Не требуется регистрации |
|  | **Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации**Антидопинговое обеспечение. Информационно-образовательные материалы предназначены для организации работы тренеров с занимающимися по теме «Антидопинговая деятельность в спорте», в которой допинг обсуждается в контексте общих представлений о спорте: зачем он вообще существует, на каких ценностях базируется, почему эта сфера жизни важна и интересна, для чего существуют спортивные правила и почему их требуется соблюдать. Проводятся параллели между допингом и явлением зависимости. Допинг рассматривается как проблема общества, вышедшая за рамки спорта. При проведении занятий могут быть использованы возможности интерактивного входа в систему ADAMS (Anti-Doping Administration & Management System - Антидопинговая администрация и система управления). | <https://www.minsport.gov.ru/sport/antidoping/> | Бесплатно.Не требуется регистрации |
|  | **Онлан-тесты о спорте на портале Online Test Pad**Используя данный портал, тренер, имеет возможность предложить воспитанникам (родителям, законным представителям) пройти онлайн-тесты и получить сертификаты, с целью создания условий для осуществления контроля и самоконтроля по темам:* «Олимпийские игры»,
* «Футбол», «Волейбол»,
* «Хоккей»,
* «Гимнастика»,
* «Плавание»,
* «Художественная гимнастика»,
* «Баскетбол»,
* «Легкая атлетика»
 | <https://onlinetestpad.com/ru/tests/sport> | Бесплатно.Не требуется регистрацииПолучение сертификата |