

**Методические рекомендации  
по работе с обучающимися на дистанционном обучении  
на период введения режима повышенной готовности  
и с целью предупреждения распространения новой коронавирусной  
инфекции (COVID-19)**

С целью соблюдения принципа непрерывности учебно-тренировочного процесса обучение переносится с очного учебно-тренировочного процесса (в условиях ДЮСШ) на дистанционный формат учебно-тренировочных занятий в домашних условиях на основании методических рекомендаций тренеров.

В связи с этим тренеру-преподавателю МБУ ДО ДЮСШ необходимо провести необходимую методическую и организационно-информационную работу, согласно алгоритму, указанному ниже.

***Алгоритм организации учебно-тренировочного процесса  
в домашних условиях (в период изоляции)***

<b>1</b>	Тренер-преподаватель проводит анализ рабочей программы и годового плана-графика тренировочного процесса на 2021-2022 учебный год по виду спорта, при необходимости проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности обучающимся продолжать учебно-тренировочные занятия (УТЗ) в домашних условиях.
<b>2</b>	Тренер-преподаватель разрабатывает для каждого УТЗ конспект в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и рабочей программы.
<b>3</b>	С учетом действующего, утвержденного МБУ ДО ДЮСШ №6 расписания УТЗ, накануне (вечером) или в день проведения тренировки (утром), тренер-преподаватель высылает обучающимся или родителям обучающихся (законным представителям) своей группы конспект УТЗ по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (WhatsApp, Telegram, Zoom).
<b>4</b>	Обучающийся, получивший конспект УТЗ, выполняет физические упражнения, указанные в задании, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также учебно-методические рекомендации тренера-преподавателя и правила техники безопасности.
<b>5</b>	По завершении УТЗ в домашних условиях обучающиеся (родители обучающихся) сообщают тренеру-преподавателю по телефону или электронной почте о выполненном задании УТЗ. Тренер-преподаватель делает соответствующую отметку о посещении обучающегося УТЗ в журнале (на бумажном носителе).
<b>6</b>	В конце каждой недели (пятница) тренер-преподаватель информирует инструктора-методиста о количестве проведенных УТЗ в каждой группе, закрепленной за ним, количество детей, выполнивших УТЗ.

***Рекомендации тренерам-преподавателям  
по составлению конспекта учебно-тренировочного занятия (УТЗ)***

Конспект УТЗ составляется для каждой группы обучающихся в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса на 2021-2022 учебный год по виду спорта и рабочей программы тренера-преподавателя. В конспекте указываются: средства и методы для каждой части занятия, дозировка упражнений и организационно-методические указания по их выполнению.

Содержание УТЗ должно соответствовать домашним условиям их проведения, а также индивидуальным планам, разработанными тренерами-преподавателями на период дистанционного обучения.

Перечисление средств физической подготовки в конспекте УТЗ указывается в краткой и лаконичной форме, дозировка упражнений дается: в количестве повторений (раз) или временных параметрах (мин., сек.). Рекомендуемые тренером физические упражнения должны быть простыми по исполнению, быть ранее изученными и хорошо освоенными спортсменами.

Включать в конспект УТЗ сложно-координационные и новые упражнения не следует, также не рекомендуется включать:

- упражнения, требующие выполнения их на тренажерах;
- упражнения со спортивными снарядами и инвентарем (например: упражнения со штангой, гирями и т.п.);
- сложные гимнастические, акробатические упражнения.

При составлении конспекта УТЗ тренеру-преподавателю необходимо обязательно указать в разделе «организационно-методические указания» требования техники безопасности к месту проведения занятия (квартира/дом/площадка по месту жительства), правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.