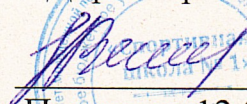


**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 1»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО СШ № 1


В.Н.Васильев
Приказ от 12.03.2024 г. №36



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО РАБОТЕ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ
ПРОГРАММАМ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ
И ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Курск, 2024

На основании приказа муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 1» (далее – Учреждение) от 12 марта 2024 года № «О работе МБУ ДО «СШ №1 в период с 13 по 17 марта 2024 г.» в спортивной школе организована работа тренерско-преподавательского состава и обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам спортивной подготовки с применением электронного обучения и дистанционными образовательными технологиями.

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

В связи с этим тренерам-преподавателям Учреждения необходимо провести необходимую методическую и организационно-информационную работу, согласно алгоритму, указанному ниже.

*Алгоритм организации учебно-тренировочного процесса
с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий*

1	Тренер-преподаватель проводит анализ рабочей программы и годового плана-графика тренировочного процесса на 2023-2024 гг. 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.
2	Тренер-преподаватель разрабатывает для каждого УТЗ конспект (по форме указанной в Приложении 2) в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и рабочей программы.
3	С учетом действующего, утвержденного Учреждением расписания УТЗ, накануне (вечером) или в день проведения тренировки (утром), тренер-преподаватель высылает обучающимся (родителям (законным представителям) обучающихся) своей группы конспект УТЗ по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (Мой спорт).
4	Обучающийся, получивший конспект УТЗ, самостоятельно или под присмотром родителя (обучающиеся от 6 до 14 лет) выполняет физические упражнения (Приложение 1), указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также учебно-методические рекомендации тренера-преподавателя и правила техники безопасности.
5	По завершении УТЗ в домашних условиях обучающиеся (родители обучающихся) сообщают тренеру-преподавателю по телефону или электронной почте о выполненном УТЗ. Тренер-преподаватель делает соответствующую отметку о посещении обучающегося УТЗ

	в журнале (на бумажном носителе и в АИС «Мой спорт»).
6	В конце недели (суббота) тренер-преподаватель информирует заместителя директора, либо 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 2023-2024 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 с барьерами, со штангами, гирями и т.п.);
- подвижные и спортивные игры;
- 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), правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ?

1. Обсудите и согласуйте с Вашим тренером-преподавателем дополнительного образования один из трех форматов дистанционного обучения Вашего ребенка:

1.1. очное обучение с применением дистанционных образовательных технологий – это занятия «онлайн» в режиме реального времени с использованием интернет-технологий. Для обучения необходимо наличие компьютера, стабильное подключение к Интернет-соединению, устройство воспроизведения звука и микрофон, браузер.

1.2. заочное обучение с применением дистанционных образовательных технологий – это занятия «оффлайн» в режиме «свободного времени» с использованием интернет-технологий. Для обучения необходимо наличие компьютера, стабильное подключение к Интернет-соединению, устройство воспроизведения звука и микрофон, браузер.

При выборе первого варианта:

- изучите расписание занятий и перерывов, которое Вам отправит тренер-преподаватель;
- поддерживайте постоянную связь с тренером-преподавателем любым удобным для Вас способом.

При выборе второго варианта:

- поддерживайте постоянную связь с тренером-преподавателем любым удобным для Вас способом для получения и передачи информации о занятиях и их контроле.

После согласования обучения Вам нужно:

- проверить работоспособность оборудования (компьютера, средств мобильной связи и других устройств, которые позволяют обеспечить дистанционное обучение, уточните скорость Интернета;
- обеспечьте Вашему ребенку свободный доступ к компьютеру и интернету, создайте ему собственный электронный адрес;
- изучите правила безопасного поведения в Интернете и обсудите их с Вашим ребенком.

**ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ! ВАШИ ГЛАВНЫЕ ПОМОЩНИКИ ПРИ ПЕРЕХОДЕ
НА ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ – ТРЕНЕРЫ-ПРЕПОДАВАТЕЛИ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, КОТОРЫЕ ГОТОВЫ ОТВЕТИТЬ НА ЛЮБОЙ
ВОЗНИКАЮЩИЙ ВОПРОС И ПОМОЧЬ В РЕШЕНИИ ОРГАНИЗАЦИОННЫХ
ВОПРОСОВ.**

**ЕЛИ У ВАС ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ, ВЫ МОЖЕТЕ ПОЗВОНИТЬ В МБУДО СШ № 1:
+7 (4712) 70-21-44**

КОНСПЕКТ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ
для обучающихся, занимающихся по индивидуальным планам
 (вид спорта)

Дата проведения занятия – _____

Форма занятия: онлайн-занятие

Тема: «Развитие силовой выносливости методом «круговой тренировки»

Цель: развитие физических качеств: силовой выносливости

Задачи:

- 1) совершенствовать технику выполнения силовых упражнений с собственным весом;
- 2) способствовать развитию силовой выносливости;
- 3) воспитывать самостоятельность, дисциплинированность.

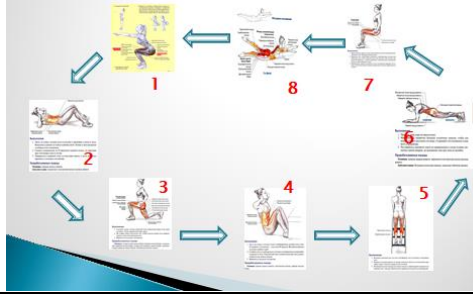
Продолжительность занятия – 2 часа (120 минут)

Группа НП 3

Количество обучающихся в группе – 12 человек

Возраст обучающихся – 10-12 лет

Содержание		Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Подготовительная часть – 30 мин.			
1	Прыжки через скакалку	4 x 1' отдых - 30"	1 подход – прыжки на двух ногах Если не умеете прыгать через скакалку, просто прыжки на двух ногах.
2	Комплекс общеразвивающих упражнений на месте	10'	Комплекс ОРУ см. по ссылке: https://dzen.ru/video/watch/64ee062b1e74a52caec1e92d?share_to=link Все упражнения выполнять с максимальной амплитудой.
3	Комплекс упражнений на растягивание	14'	Комплекс упражнений на растягивание см. по ссылке https://www.yandex.ru/video/preview/10578738645561827513 Удерживать конечное положение в упражнениях на растягивание 60 секунд.
Основная часть – 70 мин.			
4	Техника силовых упражнений с собственным весом.	15 мин	Повторить технику выполнения силовых упражнений с собственным весом. см. Приложение к конспекту № 1

5	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	5 мин	3х 15-20 раз 15 раз –девочки 20 раз мальчики Следить за техникой выполнения упражнений
6.	Круговая тренировка:	35 мин	Время работы на станции 30 сек, отдых между упражнениями 30 сек. отдых между кругами 2-3 мин. Выполнить 2-3 круга. <i>Комплекс круговой тренировки № 1: каждое упражнение выполнять 30 сек. Круговую тренировку сделать 2-3 круга, отдых между кругами 120 сек.</i> 
	1) Приседания	30'	
	2) Скручивание	30'	
	3) Приседания в выпаде	30'	
	4) Поднимание туловища из положения лежа (пресс)	30'	
	5) Поднимание на носки	30'	
	6) «Планка»	30'	
	7) Стульчик	30'	
	8) «Супермен»	30'	
7	Комплекс упражнений на гибкость	15 мин	Комплекс упражнений на гибкость см. Приложение к конспекту № 2 Удерживать конечное положение в упражнениях на растягивание 60 секунд.
Заключительная часть – 20 мин.			
8	Упражнения на расслабление и восстановление дыхание	5 мин	Лежа на спине: на два счета вдох на четыре счета выдох; На два счета вдох на 6 счетов выдох.
9	Заполнить дневник самоконтроля.	15 мин	Заполнение дневника на платформе АИС «Мой спорт»

Упражнение 1.

Сгибание –разгибание рук в упоре лежа (отжимания)



Выполнение

1. Примите упор лежа. Руки немного шире плеч (под углом 45 градусов к корпусу), ноги вместе. Все тело от головы до пяток представляет собой одну прямую линию.
2. Зафиксировав положение тела за счет напряжения мышц живота и ягодиц, согните руки в локтях и опуститесь, касаясь грудью пола.
3. Вернитесь в исходное положение, полностью выпрямляя руки в локтевых суставах.

Прорабатываемые мышцы

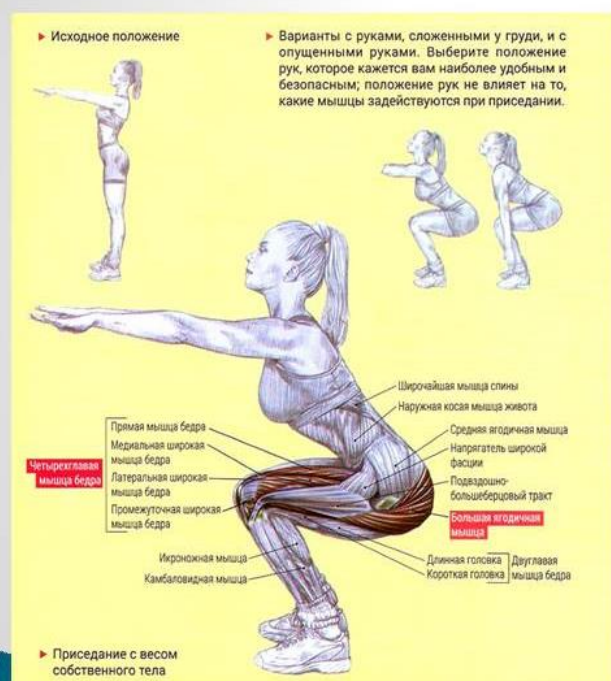
Основные: большая грудная мышца, трицепс, передний пучок дельтовидной мышцы.

Дополнительные: передняя зубчатая мышца, трапециевидная мышца, прямая мышца живота.

- ▶ Голову не опускать
- ▶ Туловище держать ровно
- ▶ Дыхание не задерживать
- ▶ Выполнять медленно, без рывков

Упражнение 2

Приседания



- ▶ Ноги на ширине плеч, носки слегка в стороны
- ▶ Колени не выходят за носки ног, в приседе, колени должны «смотреть» в одну сторону с носками
- ▶ На вдохе опускаемся вниз, на выдохе поднимаемся вверх
- ▶ Прямое положение спины. В разных техниках допускается отведение таза назад или наклон туловища вперед, но спина всегда остается ровной. Не должно быть прогибов или округления.
- ▶ Пятки от пола не отрывать

Упражнение 3.

Поднимание туловища из положения лежа



Выполнение

1. Лягте на спину и согните ноги в тазобедренных суставах под углом 45 градусов, а в коленных — под углом 90 градусов. Возьмитесь руками за голову в районе ушей.
2. Сгибайте ноги в тазобедренных суставах и одновременно поднимайте туловище от пола. Поясничный отдел позвоночника при этом должен сгибаться как можно меньше.
3. Вернитесь в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: прямая мышца живота, поясничная мышца, прямая мышца бедра.

- ▶ Спина должна быть **ОБЯЗАТЕЛЬНО** скругленной как при подъеме, так и при опускании корпуса тела, таким образом, убирается нагрузка с поясницы
- ▶ Касаться пола вначале поясницей, затем лопатками
- ▶ Поднимаемся на выдохе, опускаемся на вдохе.
- ▶ Для облегчения упражнения можно скрестить руки на груди либо держать их перед собой.
- ▶ Упражнение выполнять с умеренной скоростью, без резких движений

Упражнение 4

Приседания в выпаде



Выполнение

1. Сделайте выпад. Голень передней ноги перпендикулярна полу, руки на поясе, стопы параллельны друг другу.
2. Не сгибая спину, опуститесь так, чтобы колено задней ноги приблизилось к полу или коснулось его.
3. Вернитесь в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: четырехглавая мышца бедра (прямая мышца бедра, латеральная широкая мышца бедра, медиальная широкая мышца бедра, промежуточная широкая мышца бедра), большая ягодичная мышца.

- ▶ Колено не выходит за носок или внутрь
- ▶ Не округлять спину
- ▶ Прямой угол в коленном суставе
- ▶ Ноги широко не ставить
- ▶ Не смотреть под ноги

Упражнение 5.

Скручивание



Выполнение

1. Лягте на спину, согните ноги в коленях и прижмите ступни к полу. Возьмитесь руками за голову в районе ушей. Голова и шея находятся в нейтральном положении.
2. Согните позвоночник на 30 градусов в грудном отделе, не наклоняя при этом вперед шею и голову.
3. Задержитесь в верхней точке на некоторое время, а затем медленно вернитесь в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: прямая мышца живота.

Дополнительные: наружная и внутренняя косые мышцы живота.

- ▶ Отрывать только грудной отдел
- ▶ Угол подъема 30°
- ▶ Поднимаемся на выдохе, опускаемся на вдохе
- ▶ Упражнение выполнять с умеренной скоростью, без резких движений
- ▶ Подбородок не опускать, шея расслаблена

Упражнение 6

Изометрический присед с опорой на стену



Выполнение

1. Прислонитесь спиной к стене и расположите стопы на некотором расстоянии от нее. Положите руки на пояс.
2. Присядьте так, чтобы бедра согнулись в тазобедренных суставах под прямым углом и были параллельны полу. Колени тоже согнуты под углом 90 градусов, а голени находятся в вертикальном положении. Стопы плотно прижаты к полу.
3. Начинающим можно оставаться в этом положении примерно 30 секунд, а затем постепенно доводить время выполнения упражнения до 2 минут.

- ▶ Ноги широко не разводить
- ▶ Голову не наклонять
- ▶ Дыхание не задерживать
- ▶ Прямой угол в коленном суставе

Упражнение 7

Поднимание на носки



Выполнение

1. Встаньте носками ног на степ-платформу или ступеньку и выпрямитесь.
2. Держась для равновесия за опору, опустите пятки и почувствуйте растяжку мышц задней поверхности голени.
3. Поднимитесь на носках как можно выше и зафиксируйте верхнее положение на 1 секунду. Выполните заданное количество повторений.

- ▶ Стоять ровно
- ▶ В верхней точке фиксировать напряжение
- ▶ Упражнение выполнять с медленно
- ▶ Не раскачиваться

Упражнение 8

Упор лежа на предплечьях(планка)



Выполнение

1. Примите упор лежа на предплечьях.
2. Максимально напрягите большие ягодичные мышцы, чтобы как можно сильнее наклонить таз назад. Сохраняйте это положение в ходе всего упражнения.
3. Постарайтесь подтянуть локти по направлению к ногам (словно пытаетесь ползти вперед), но положение тела при этом не меняйте.

Прорабатываемые мышцы

Основные: прямая мышца живота, наружная и внутренняя косые мышцы живота.

Дополнительные: большая ягодичная мышца, передняя зубчатая мышца.

- ▶ Не допускать прогиба в пояснице
- ▶ Голову не наклонять
- ▶ Дыхание не задерживать
- ▶ Локти под плечами
- ▶ Кисти прижаты к полу

Упражнение 9

Поднимание рук и ног из положения лежа на животе прогнувшись



- ▶ Упражнение выполнять с умеренной скоростью, без резких движений
- ▶ Дыхание не задерживать
- ▶ Шею не напрягать
- ▶ Носки оттянуть
- ▶ Кисти напрячь

***Силовые упражнения рекомендовано
сочетать с упражнениями на гибкость***

