

Принято на педагогическом  
совете  
протокол № 5 от 31.08.2021г.



«Утверждаю»  
Директор МБУДО ДЮСШ № 2 г.Донецка

О.И. Колтовскова

Приказ от 31.08.2021г. №202

## ПРОГРАММА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

тренеров-преподавателей по реализации дополнительных  
общеобразовательных программ и программ спортивной подготовки с  
применением электронных и дистанционных образовательных  
технологий в период дистанционного обучения и самостоятельной  
подготовки обучающихся МБУДО ДЮСШ № 2 г.Донецка.

Срок реализации программы: 1 год

Авторы:

Директор:  
*Колтовскова Ольга Ивановна*  
Заместитель директора  
*Клименко Валентина Юрьевна*  
инструктор-методист:  
*Мандрыкина Карина Пертовна*

г. Донецк РО  
Ростовской области  
2021

## СОДЕРЖАНИЕ

1. **Пояснительная записка**
2. **Направленность программы**
3. **Цель и задачи программы**
4. **Принципы построения программы**

### **5. Учебный план**

### **6. Методическое обеспечение образовательного процесса**

Формы и режим занятий

Рекомендуемые формы учебно-воспитательной работы

7. **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

### **Формы подведения итогов реализации программы**

### Приложения

Приложение 1.1 - План-конспект тренировочного занятия

Приложение 1.2 - Алгоритм организации учебного занятия с использованием технологии дистанционного обучения

Приложение 1.3 - Дневник тренировочного занятия для обучающихся

Приложение 1.4 - Отчет о проделанной работе (журнал учета работы тренера)

Приложение 1.5. - Правила техники безопасности при занятиях ФК на дому



## **I. Пояснительная записка**

Данная программа является приложением к дополнительным общеобразовательным программам и программам спортивной подготовки с использованием дистанционных образовательных технологий электронного обучения на период дистанционного обучения МБУДО ДЮСШ № 2 г.Донецка.

Рабочая учебная программа электронного образования с использованием технологий дистанционного образования разработана на основе нормативных документов:

Настоящая Программа разработана на основании Федерального Закона РФ от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в РФ» ст. 16; Приказа Минобрнауки РО от 19.03.2020 № 210 «Об организации дополнительного образования обучающихся государственных бюджетных учреждений дополнительного образования Ростовской области в дистанционной форме», Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденных приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816; Постановление правительства Ростовской области от 5 апреля 2020 года № 272 "О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Ростовской области в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)", приказа Муниципального учреждения отдела образования Администрации г.Донецка от 06.04.2020г. №149 «Об организации дополнительного образования обучающихся муниципальных бюджетных учреждений дополнительного образования муниципального образования «Город Донецк» в дистанционной форме», приказа МБУДО ДЮСШ №2 г.Донецка от 06.04.2020г. №87 «Об организации перехода на реализацию дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

### **2. Направленность программы**

Данная программа рассчитана на организацию учебного процесса, как в форме электронного обучения, так и смешанного обучения, т.е. использование очных форм в сочетании с дистанционными образовательными технологиями.

Образовательные отношения, реализуемые в дистанционной форме, предусматривают значительную долю самостоятельных занятий учащихся, не имеющих возможности ежедневного посещения занятий; методическое и дидактическое обеспечение этого процесса со стороны МБУДО ДЮСШ №2 г.Донецка, а также регулярный систематический контроль и учет знаний учащихся.

Участниками образовательного процесса при реализации обучения с использованием дистанционных технологий являются следующие субъекты:

- сотрудники МБУДО ДЮСШ №2 г.Донецка (административные, тренеры-преподаватели);
- обучающиеся;
- родители (законные представители) обучающихся.

В период дистанционного обучения обучающиеся МБУ ДО ДЮСШ не посещают.

Обучающиеся самостоятельно выполняют задания с целью прохождения материала.

Обучающиеся предоставляют выполненные задания в соответствии с требованиями тренеров-преподавателей.

**3.Цель программы:** развитие индивидуальных особенностей обучающихся на основе



формирования навыков саморегуляции и осознанного выбора направления деятельности в сфере физической культуры и выбранного вида спорта.

**Задачи. Образовательные:**

- обучение технике двигательных действий в виде спорта,
- обучение двигательным умениям и навыкам в смежных видах,
- формирование основ знаний по физической культуре и спорту, теории и методике физического воспитания,
- формирование навыков саморегуляции,
- обучение умению самоорганизации,
- обучение использования дистанционных технологий.

*Развивающие:*

- развитие познавательной активности,
- формирование творческой активности,
- формирование осознанного выбора, ориентированного на профессию,
- развитие навыков онлайн-общения,
- развитие индивидуального потенциала обучающихся.

*Воспитательные:*

- воспитание воли, самообладания, дисциплинированности,
- формирование стремления к самопознанию.
- воспитание физических качеств с использованием технологий дистанционного образования.

#### **4. Принципы построения программы**

*Общепедагогические принципы:*

- Организация педагогического взаимодействия на основе компетентного подхода к образованию. Данное позволяет ориентировать целеполагание занятий на формирование и развитие умений и навыков обучающегося.
- Интеграция учебной и социальной среды позволит влиять на изменения на уровне личности обучающегося. Создание сообществ и консультативный характер общения решают личностные проблемы обучающегося, позволяет самоутвердиться и оказывают педагогическую поддержку.
- Комплексное использование современных технологий – образовательных, управленческих, коммуникативных, информационных.
- Доступность и открытость дистанционного образования. Для устранения демотиваторов обучения в дистанционном режиме необходимо разнообразить формы общения, время их проведения, доступность в географическом отношении.
- Индивидуально-личностный подход к реализации задач физического воспитания. Данный принцип требует учета образовательных потребностей обучающегося, его индивидуальных особенностей, построения индивидуальных траекторий развития.

*Специфические принципы:*

Соблюдение возрастных, индивидуальных физических и функциональных особенностей обучаемых.

Постепенное увеличение физической нагрузки в течение дистанционного периода обучения.

Систематичность в занятиях физическими упражнениями.

Разнообразие форм мотивации к занятиям физическими упражнениями и контроля над разными аспектами их выполнения.



Проведение занятий в дистанционном формате осуществляется через специальные платформы для проведения онлайн-занятий:

- Zoom (ссылка для скачивания, ссылка для ознакомления с инструкцией к программе).
- Moodle (ссылка для скачивания, ссылка для ознакомления с инструкцией к программе).

Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг YouTube (ссылка). На этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре и спорту.

Для самостоятельной работы обучающихся можно использовать сайты «Российской электронной школы» (ссылка).

## **5. Учебный план**

При разработке учебного плана реализации рабочей учебной программы с применением электронного образования на основе использования дистанционных образовательных технологий учитывается специфика подготовки юных спортсменов на основе периодичности тренировочного процесса с использованием микро-макро-циклов, условий организации тренировочного процесса (наличие в данный момент спортивной базы, спортивного инвентаря, гаджетов и т.д.).

При совмещенном образовании сочетаются как аудиторные занятия (практические занятия с использованием спортивной базы), так и дистанционные формы.

На каждое занятие (или используя микро-макроциклы) тренер-преподаватель разрабатывает план - конспект (приложение 1.1) В учебный план вводят следующие разделы:

1. Теоретические основы физической культуры и спорта (ссылка)

Общая физическая подготовка (комплексы упражнений по ОФП, ссылка)

2. Вид спорта:

- практические занятия (конспекты занятий, ссылка)
- технические умения и навыки (ссылка)
- специальные навыки (ссылка)

3. Теоретические основы. Контроль и зачетные требования:

- тестирование (ссылка);
- анкетирование (ссылка);
- онлайн-беседы;
- наблюдение;
- конкурсные проекты(презентация).

4. Практическая часть может включать в себя:

- *мониторинг.*

Пример: выполнение обучающимися пробы Руфье для оценки работоспособности сердца и тренированности организма в целом.

- *педагогическое тестирование.*

Пример: выполнение контрольных упражнений, возможных в условиях квартиры, как этапа подготовки к сдаче нормативов в комплексе ГТО.

- *фото и видеоотчет.*

Пример: фото- и видео-фиксация специально подготовительных упражнений, утренней гимнастики. Также ученики могут сделать скриншоты своих пульсометров и отправить педагогу. Такой прием может мотивировать к двигательной деятельности в течение дня.

- *дневник самоконтроля.*

Пример: регулярное наблюдение обучающегося за состоянием своего здоровья и физического развития, и их изменений под влиянием занятий ФК и спортом. Дневник самоконтроля развивает



метапредметные умения. Дневник помогает занимающимся познавать самих себя, приучать следить за собственным здоровьем, своевременно замечать степень усталости от умственной работы или физической тренировки (приложение табл.).

#### 5. Самостоятельная работа (ссылка)

Организация учебного процесса строится тренером-преподавателем на основе примерного алгоритма (приложение 1.2).

В целях контроля за работой обучающихся на занятиях тренер-преподаватель рассылает обучающимся «Спортивный дневник» (приложение 1.3), который должен заполняться ребенком после каждого занятия: 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.

Собранные дневники вместе с журналом, а также конспекты тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан сдать заместителю директора по учебно-тренировочной работе, составить отчет о проделанной работе

### 6. Методическое обеспечение образовательного процесса

При осуществлении электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий в практике физкультурно-спортивного направления возможно использование различных форм организации обучения и воспитания обучающихся.

Одной из форм организации образовательного процесса в подготовке обучающегося, ориентированного на профессию в области физической культуры и спорта является электронное образование с использованием технологий дистанционного обучения.

*Дистанционные образовательные технологии* (далее ДОТ) – образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагогических работников.

**Средства ДОТ, ЭО:** e-mail; официальный сайт учреждения <http://sportschool2.ucoz.net>, WhatsApp, телефонная связь, социальные сети; специальные платформы для проведения онлайн-занятий:

- Zoom (ссылка для скачивания, ссылка для ознакомления с инструкцией к программе [https://computerapps.ru/ru/land/zoom-client-for-conferences/?utm\\_source=direct&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=zoom-client-for-conferences&utm\\_content=0&utm\\_term=скачать%20ссылку%20на%20zoom&yclid=12344595520565542911](https://computerapps.ru/ru/land/zoom-client-for-conferences/?utm_source=direct&utm_medium=cpc&utm_campaign=zoom-client-for-conferences&utm_content=0&utm_term=скачать%20ссылку%20на%20zoom&yclid=12344595520565542911)).

- Moodle (ссылка для скачивания, ссылка для ознакомления с инструкцией к программе <https://download.moodle.org/>).

Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг YouTube (ссылка). На этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре и спорту.

Для самостоятельной работы обучающихся можно использовать сайт «Российской электронной школы» (ссылка).

В обучении с применением ДОТ, ЭО используются различные организационные формы учебной деятельности: интернет-уроки; общение по видеоконференцсвязи (ВКС), консультации, самостоятельные работы, и др.

Самостоятельная работа обучающихся может включать следующие организационные формы (элементы) электронного и дистанционного обучения:

- работа с электронным учебником;



- консультация;
- практическое занятие;
- изучение печатных и других учебных и методических материалов.

### **Рекомендуемые формы учебно-воспитательной работы**

1. Конкурс «Тренируемся вместе с ДЮСШ». Конкурс направлен на поддержание спортсменами спортивной формы во время режима самоизоляции, пропаганду здорового образа жизни, сохранение соревновательного духа. Для участия в конкурсе спортсменам необходимо прислать видео своей тренировки. Набравший наибольшее количество «лайков» становится победителем.
2. Челлендж «Спортивный карантин». Задача челленджа – составить комплекс упражнений для тренировок в условиях самоизоляции с целью сохранения интереса спортсменов к занятию спортом. Последний участник, повторивший все предыдущие упражнения, добавив одно свое, и завершивший таким образом челлендж, становится победителем.
3. Онлайн-соревнования по роуп-скиппингу. Для организации онлайн-соревнований можно использовать платформу Zoom, установленную на компьютерах и гаджетах участников и организаторов. Участники заранее разучивают 15 базовых упражнений и на соревнованиях за 30 секунд выполняют наибольшее количество повторений каждого упражнения. Побеждает команда, участники которой набрали наибольшее количество баллов.
4. Онлайн-соревнования по Just Dance. Танцевальные онлайн-соревнования «Just Dance» организовываются для обучающихся в возрасте до 15 лет с целью популяризации киберспорта с использованием цифровых технологий. Для проведения онлайн-соревнований используется платформа Zoom, установленная на компьютерах и гаджетах участников и организаторов. Для участия необходимо установить смартфоны всех участников приложение Just Dance. Зайти на сайт [www.JustDanceNow.com](http://www.JustDanceNow.com) и выбрать комнату. По итогам танца у каждого участника в приложении появится количество баллов – результат танца. Побеждает та команда, участники которой набрали наибольшее количество баллов.
5. Онлайн профильная онлайн-смена «Юный судья по виду спорта» (может использоваться как в каникулярное время, так и образовательном процессе). Цель - формирование у обучающихся комплекса основных теоретических и практических навыков в судействе видов спорта, и достижение максимально возможного для каждого юного спортсмена уровня судейской подготовленности. В программу онлайн-смены включаются лекции заслуженных тренеров России, судей всероссийской категории, осуществляется ежедневное тестирование, по итогам которого выдаются сертификаты юного судьи.
6. Профильная онлайн-смена «Тренируемся с чемпионами» (может использоваться как в каникулярное время, так и образовательном процессе) для обучающихся детско - юношеских спортивных школ системы образования. Цель – профессиональное самоопределение обучающихся, развитие наставничества с привлечением ведущих тренеров, спортсменов, врачей, специалистов Ростовской области и России. Для организации трансляции прямых эфиров онлайн-смены использовалась платформа Zoom и для удобства участия во всех эфирах генерируется ссылка-приглашений Zoom.
6. Челлендж #КуКуКубок.



Цель – организация наставничества. Ведущий спортсмен в виде спорта запускает челлендж, в котором участник, выполняя определенные упражнения, двигательные действия на своей странице в Instagram или «ВКонтакте» с #КуКубок, получает индивидуальные консультации знаменитых спортсменов в виде спорта.

7. Заочная акция "Активное лето". Цель акции - продолжение тренировок и сохранение соревновательного духа спортсменов в период пандемии.

Для участия в Акции «Активное лето» необходимо наличие в смартфоне мобильного приложения Strava (скачать бесплатно можно на странице в магазине Google Play, или в iTunes,) позволяющего определить количество километров, которые пробежал участник.

Участники должны выполнять пробежки на свежем воздухе и предоставить 4 своих лучших результата, а также фото или видео начала и окончания пробежек посредством размещения в Instagram скриншотов страниц с лучшими достижениями с #бегсоодюш.

Победитель определяется по наибольшей сумме набранных километров.

### *Формы воспитательной работы:*

1. Календарь истории «Этот день мы приближали, как могли!» и информационный бюллетень «Удивительное в спорте». Цель – получение обучающимися новых знаний, поддержание интереса спортсменов к истории и спорту, пропаганда любви к родине и спорту. Размещение информации о событиях, произошедших в последние дни Великой Отечественной войны; об удивительных спортивных достижениях и интересных фактах из спорта.

2. Заочная военно-историческая викторина, посвященная празднованию Дня Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов.

Проведение военно-исторической викторины направлено на проверку знаний обучающихся о событиях и фактах Великой Отечественной войны, получение обучающимися новых знаний с использованием выполнения тестовых заданий обучающимися.

Онлайн-экскурсия по музею г.Донецка. Организация трансляции происходит посредством прямого эфира в социальной сети <https://vk.com/id591400902>

3. Физкультурно-оздоровительная акция «Со спортом всей семьей» Физкультурно-оздоровительная акция посвящена Дню защиты детей.

Принять участие в Акции могла любая семейная команда (дети и взрослые). Основное условие - видео семейной тренировки (не более 3 минут). В которой приоритет отдается ребенку, как основному организатору выполнения упражнений.

4. Онлайн-конкурс «Отдыхаем с ДЮСШ».

Участникам необходимо разместить фото с отдыха юных спортсменов и их родителей на личной странице в Instagram с #отдыхаемсДЮСШ.

### *Работа с родителями*

4.1. В условиях дистанционного и смешанного обучения важно общение с родителями, которые становятся основными помощниками в организации обучения. Тренеры-преподаватели проводят разъяснительную работу с родителями, доводят информацию о режиме работы, его сроках через официальный сайт учреждения, запись в личное сообщение по телефону или e-mail.

С этой целью проводятся следующие мероприятия:

1. Онлайн-собрания, в содержании которых темы:

- объяснение важности занятий ФК в период дистанционного обучения;
- принципы работы в дистанционном режиме обучения;
- разъяснение критериев оценки техники физического упражнения;
- объяснение техники безопасности;
- объяснение работы с инвентарем в домашних условиях;
- объяснение родителям важности похвалы ребенка и отметки его успехов.



- 2. Онлайн-консультация (онлайн и групповые);  
Педагог дает задание - родитель снимает это на видео и отправляет педагогу;
- Предоставление готовых комплексов упражнений и других методических материалов;
- Создание творческих конкурсов для мотивации совместной деятельности родителей и детей.  
Например, проведение семейного спортивного фото-кросса.
- 3. Создание курса лекций и практик для родителей по вопросам физического воспитания в условиях дистанционного обучения.
- 4. Педагогическая диагностика родителей с целью выявления знаний в области дистанционного обучения детей.
- 5. Организация пространства для занятий физической культурой и спортом (далее- ФК) и инвентарь должны соответствовать технике безопасности.  
Так как обучение в домашних условиях подразумевает под собой ряд определенных пространственных и иного рода ограничений, выполнение упражнений с оборудованием снижается до минимального, за исключением наличия на занятиях гимнастического коврика или альтернативной ему замены (приложение 1.5).

## 7. Формы подведения итогов реализации программы

Подведение итогов обучения по программе осуществляется на основе тестовых испытаний по основам знаний, по выполнению тестовых испытаний по общей и специальной физической подготовленности.



**План-конспект тренировочного занятия**

План-конспект тренировочного занятия, спортивные дневники занимающихся и журнал учета работы тренера являются подтверждением реализации дополнительной общеобразовательной программы и основанием для начисления заработной платы тренеру-преподавателю.

При осуществлении смешанного обучения каждый педагог действует по заданному алгоритму с той лишь разницей, что некоторые разделы практической части (техническая подготовка, специальные навыки) выносятся на очное обучение с использованием моделей смешанного обучения.

Дата День недели	Время	Группа	Просмотр учащимися видео и фото презентаций, мастер-классов ит.д. Используемые интернет-ресурсы для изучения обучающимся образовательного материала по средствам удаленной взаимосвязи	Практические самостоятельные задания на дом. Используемые интернет-ресурсы для выполнения домашнего задания	Используемые интернет-ресурсы для онлайн-уроков, аудио и видеоконсультаций и обратной связи

Конспект тренировочного занятия составляется для каждой группы занимающихся в соответствии с годовым учебным графиком учебного процесса по виду спорта (спортивной дисциплине).

**Содержание занятий 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 (соревновательный, переходный или подготовительный).

Перечисление средств физической подготовки в конспекте учебного занятия указывается в краткой и лаконичной форме, дозировка упражнений дается: в количестве повторений (раз) или временных параметрах (мин., сек.). Рекомендуемые тренером-преподавателем физические упражнения должны быть простыми по исполнению, быть ранее изученными и хорошо освоенными спортсменами. Включать в конспект занятия 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, подвижные и спортивные игры; бег и беговые упражнения.



## Приложение 1.2

### Алгоритм организации учебного занятия с использованием технологии дистанционного обучения

Шаг 1	Тренер-преподаватель проводит анализ учебной программы и годового учебного календарного плана-графика на учебный год. При необходимости проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов учебной и тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности обучающимся продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.
Шаг 2	Тренер-преподаватель разрабатывает для каждого учебного занятия конспект (по форме, указанной в приложении 2).
Шаг 3	С учетом действующего, утвержденного спортивной школой расписания учебных занятий, накануне (вечером) или в день проведения тренировки (утром), тренер-преподаватель высылает обучающимся (родителям спортсменов) своей группы ссылку на конспект учебного занятия по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например, WhatsApp).
Шаг 4	Спортсмен, получивший конспект тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (дети от 7 до 14 лет) выполняет физические упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также учебно-методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.
Шаг 5	По завершении тренировки в домашних условиях спортсмен (родители спортсменов) сообщают тренеру-преподавателю по телефону или электронной почте о выполненном тренировочном занятии. Педагог делает соответствующую отметку о посещении спортсменом занятия в журнале (на бумажном носителе).
Шаг 6	В конце каждой недели тренер-преподаватель информирует старшего тренера, или иное ответственное лицо) о количестве проведенных тренировочных занятий каждой группе, закрепленной за ним, количество детей, выполнивших тренировочные занятия.

## Приложение 1.3

Дневник тренировочного занятия для обучающихся (образец)  
для воспитанников базового уровня сложности и спортивно-оздоровительного  
этапа

Дата и время проведения	Содержание	Показатели тренировочной нагрузки		Общее физическое состояние, самочувствие
		Часы, мин	Кол-во раз, повторений, км	



Для воспитанников групп углубленного уровня сложности и совершенствования спортивного мастерства.

ФИО тренера		
Дата проведения занятия по расписанию		
Группа/ФИО спортсмена(ов)		
Уровень подготовки		
Направленность занятия		
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь		
содержание	озировка	рганизационно-методические указания
Подготовительная часть (разминка)		
Основная часть		
Заключительная часть		

Тренер \_\_\_\_\_/(подпись)

\_\_\_\_\_/ (ФИО)

Приложение 1.4

Отчет о проделанной работе (журнал учета работы тренера)

Этап подготовки	С какого по какой период проводилась самостоятельная работа	Какой по какой проводилась самостоятельная работа	Количество проведенных занятий в группе	Кол-во детей, выполнивших тренировочное занятие	ФФорма занятий



## Правила техники безопасности при занятиях ФК на дому

Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время занятия и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения.

Вводные положения. Во время проведения занятий по ФК необходимо исключить возможность:

- травм при падении на неровной поверхности;
- травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;
- травм вследствие плохой разминки;
- травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;
- травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.

Для минимизации рисков необходимо выделить для ученика хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе.

Ученики обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой. При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу. После физической нагрузки ученикам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

**До начала занятий.** Ученики должны переодеться в спортивную обувь и форму. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни т.п. Одежда должна быть свободной и не стеснять движения учащегося во время проведения занятия. Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна быть легкой. Ученики должны знакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

### **Во время занятий.**

Необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации педагога по технике безопасности при проведении занятий ФК на дому. Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать заминкой. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложно-координационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложно-координационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземлять после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.

Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п. Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недосыгаемость всех предметов до ученика во время выполнения движений. Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров. При выполнении упражнения следует соблюдать технику выполнения данного упражнения. При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив учителю дистанционно.

**После окончания занятий.** Ученики моют руки с мылом и теплой водой, умывают лицо (по возможности принимают тёплый душ). Переодеваются в повседневную одежду и обувь.