

Утверждаю

Директор МБУ ДО

«СШ п. Уразово»

М.В. Дораж

2026 г.

**Методические рекомендации
по дистанционной работе тренерско – преподавательского состава
МБУ ДО «СШ п. Уразово»**

1. Общие положения

- 1.1. Настоящий документ устанавливает порядок дистанционной формы работы тренерско – преподавательского состава МБУ ДО «СШ п. Уразово» (Далее – Учреждение).
- 1.2. Тренерско – преподавательскому составу, переведенному на дистанционную работу, в рабочее время (согласно расписанию) находится на телефонной связи, а в случае необходимости, прибыть на рабочее место в указанный срок.
- 1.3. Тренерско – преподавательскому составу в ходе выполнения трудовых обязанностей представлять по электронной почте (miroslav.dora@yandex.ru) или через мессенджеры заместителю директора еженедельно по пятницам в срок до 17.00 сведения по количеству обучающихся согласно расписания и конспекты учебно – тренировочных занятий, по окончании месяца журналы учета работы учебно – тренировочных групп.
- 1.4. Журналы учета работы учебно – тренировочных групп и конспекты учебно – тренировочных занятий будут являться подтверждением выполнения работы и реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, а также основанием для начисления заработной платы тренерско – преподавательскому составу.
- 1.5. заместителю директора необходимо проводить анализ представленных тренерско – преподавательским составом отчетных документов, корректировать их работу, доводить до тренерско – преподавательского состава какие-либо изменения в их режиме или условиях работы.

2. Порядок работы с обучающимися

- 2.1. Для соблюдения принципа непрерывности учебно – тренировочного процесса спортивная подготовка обучающихся (тренирующихся на этапах спортивной подготовки, по видам спорта переносится с очного учебно – тренировочного процесса (в условиях спортивной школы) на дистанционный формат учебно – тренировочных занятий в домашних условиях на основе методических рекомендаций тренеров – преподавателей.
- 2.2. Тренерско – преподавательскому составу необходимо проводить методическую и организационно – информационную работу согласно таблицы.

Алгоритм организации тренировочного процесса
в домашних условиях с использованием технологий дистанционного
обучения.

1 шаг	Тренер-преподаватель проводит анализ учебной программы по виду спорта для разработки учебно-тематического плана, проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов и объемов тренировочной нагрузки, в целях обеспечения возможности учащимся продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.
2 шаг	Тренер-преподаватель разрабатывает для каждого тренировочного занятия конспект в соответствии с учебно-тематическим планом.
3 шаг	С учетом действующего расписания, тренер-преподаватель высылает учащимся своей группы конспект (видео, разработку, тест...) тренировочного занятия, используя электронные средства связи.
4 шаг	Учащийся, получивший конспект (видео...) тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (дети от 6 до 14 лет) выполняет физические упражнения, указанные в конспекте (видео...), соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, рекомендации тренера-преподавателя и правила техники безопасности.
5 шаг	По завершении тренировки в домашних условиях учащийся сообщает тренеру по телефону или через электронные средства связи, о выполненном тренировочном занятии. Тренер-преподаватель делает соответствующую отметку о посещении учащимся тренировки в журнале (на бумажном носителе).
6 шаг	В конце каждой недели тренер-преподаватель информирует директора, заместителя директора, методиста, о количестве проведенных тренировочных занятий, количестве детей, выполнивших тренировочные занятия.

Учебно-тематические планы, конспекты тренировочных занятий, материалы итоговых занятий учащихся (видео самостоятельных занятий, выполненные тесты, дневники самоконтроля учащихся...) и журнал учета работы объединения являются подтверждением реализации учебной программы и основанием для начисления заработной платы тренеру-преподавателю.

Рекомендации тренерам
по составлению конспекта тренировочного занятия.

Конспект (видео...) тренировочного занятия составляется для каждой группы занимающихся в соответствии с учебно-тематическим планом тренера-преподавателя на неделю по виду спорта. В конспекте указываются дозировка упражнений и даются рекомендации по их выполнению.

Содержание тренировок должно соответствовать условиям их проведения – домашним. В содержание следует включать общефизические

виды подготовки. В любом случае следует учитывать специфику вида спорта и этап подготовки (стартовый, начальной подготовки) .

Предлагается дозировка упражнений 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 учащимися. Включать сложно-координационные и новые упражнения не следует. В начале учебно-тренировочного занятия тренеру-преподавателю необходимо обязательно напомнить требования техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Приложение 1
образец оформления

КОНСПЕКТ

ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки (ЭССМ, ЭВСМ)

ФИО тренера		
Дата проведения тренировки по расписанию		
Группа/ФИО учащегося		
Этап подготовки		
Направленность тренировки		
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь		
содержание	дозировка	организационно-методические указания
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Тренер-преподаватель _____
/ _____ /
(подпись) (ФИО)

Для самоконтроля учащегося можно использовать дневник.

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

ОБУЧАЩЕГОСЯ МБУДО «СШ п. Уразово»

(ФИО)

2 и последующие страницы

Дата тренировочного занятия: « ____ » _____ 20 ____ г.

Место проведения тренировочного занятия:

Содержание	Дозировка	Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		