

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 8 о/д от 10.01.2022

Положение
о дистанционной подготовке спортсменов
ГБУ СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга

2022

1. Общие положения

1.1. Положение о дистанционной подготовке спортсменов (далее - Положение) Государственного бюджетного учреждения спортивной школы олимпийского резерва Пушкинского района Санкт-Петербурга (далее - Учреждение) устанавливает правила реализации тренерами Учреждения программ спортивной подготовки в форме дистанционной работы посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

1.2. Дистанционная подготовка (ДП) - взаимодействие тренера и спортсменов между собой на расстоянии, отражающее все присущие тренировочному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства подготовки) и реализуемое специфичными средствами интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность.

Дистанционная подготовка - это самостоятельная форма подготовки. Информационные технологии в дистанционной подготовке являются ведущим средством.

1.3. Основной целью дистанционной подготовки спортсменов является предоставление занимающимся возможности осуществлять подготовку по избранному виду спорта с использованием современных информационных технологий.

1.4. Использование дистанционной подготовки способствует решению следующих задач:

- повышение эффективности тренировочной деятельности занимающихся;
- расширение возможности подготовки занимающихся, не имеющих возможности по тем или иным причинам посещать тренировочные занятия;
- создание необходимых тренировочных ресурсов для обеспечения дистанционной подготовки;
- обучение тренеров работе с цифровыми ресурсами;
- проведение подготовки в тестовом режиме.

2. Организация дистанционной подготовки

2.1. Участниками тренировочного процесса в системе дистанционной подготовки являются занимающиеся в возрасте от 4 лет, тренеры, родители (законные представители) занимающихся.

2.2. Для учета дистанционных тренировочных занятий каждый занимающийся обязан завести «Дневник прохождения спортивной подготовки в дистанционной (удаленной) форме тренировочного процесса» (далее - Дневник) в соответствии с приложением 1.

2.3. В форме дистанционной подготовки реализуются программы спортивной подготовки по видам спорта: лёгкая атлетика, спортивная гимнастика, спортивное ориентирование, стрельба из лука, художественная гимнастика.

2.4. Тренеры разрабатывают цифровые тренировочные ресурсы, в соответствии с установленными нормами времени, расписанием тренировочных занятий для всех видов тренировочной работы.

2.5. Тренер осуществляет непосредственное ведение подготовки с использованием ресурсов и технологий Интернет. Эффективно организует взаимодействие участников тренировочного процесса с использованием ресурсов и серверов сети Интернет: проводит

групповые и индивидуальные занятия по Skype, Zoom, Whats App и с помощью других интернет-ресурсов.

2.6. Основными видами тренировочных занятий при дистанционной подготовке являются: самостоятельное изучение материала дистанционного курса, консультация, практическое занятие.

Самостоятельное изучение программы предусматривает использование материалов, размещенных в сети Интернет или направленных занимающемуся через электронную почту.

Самостоятельное выполнение практической работы может быть организовано в домашних условиях с помощью родителей. Требования к самостоятельному изучению тренировочного материала определяются методическими указаниями, инструкциями и заданиями, содержащимися в дистанционном спецкурсе (план самостоятельной работы).

2.7. Срок подготовки по дистанционной форме определяется тренировочным календарным планом рабочих программ по видам спорта, которые разрабатываются с учетом реальных возможностей самостоятельной подготовки в определенные сроки.

2.8. Подведение итогов дистанционной подготовки по программе осуществляется на основе тестовых испытаний по основам знаний, по выполнению тестовых испытаний по общей и специальной физической подготовленности, контроля ведения индивидуальных дневников спортсменов в период дистанционной подготовки.

2.9. В конце каждой недели тренер информирует инструктора-методиста, курирующего отделение по виду спорта, о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе и количество занимающихся, участвующих в них.

3. Ведение дневника прохождения спортивной подготовки в дистанционной форме тренировочного процесса

После каждого занятия занимающийся должен заполнить Дневник : перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений и/или серий упражнений, указать личные наблюдения, возникшие в процессе занятия.

Занимающимся групп этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) в заполнении Дневника могут помочь родители (законные представители)

По окончании прохождения спортивной подготовки в дистанционной (удаленной) форме тренировочного процесса, на первом очном тренировочном занятии Дневник сдается тренеру каждым занимающимся, проводившим дистанционные тренировочные занятия.

Дневник может вестись занимающимися или его законными представителями в электронной форме, в таком случае, по окончании прохождения спортивной подготовки в дистанционной форме тренировочного процесса он направляется тренеру посредством доступных средств связи.

Дневник является подтверждением прохождения спортивной подготовки в дистанционной форме тренировочного процесса и должен храниться в журнале учета групповых занятий, либо у инструктора-методиста, ответственного за отделение по виду спорта.

4. Обязанности сторон

4.1. Обязанности Учреждения:

4.1.1. Создать страницу (раздел, баннер) на официальном сайте учреждения и в группе (странице) в социальных сетях с наименованием «Дистанционные тренировочные занятия» (далее - раздел «Дистанционные тренировочные занятия»).

4.1.2. Разместить на официальном сайте учреждения программу дистанционных тренировочных занятий, учитывающую перераспределение видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки с целью прохождения спортивной подготовки в дистанционной (удаленной) форме тренировочного процесса.

4.1.3. Разместить на официальном сайте учреждения конспект дистанционных тренировочных занятий в разделе «Дистанционные тренировочные занятия».

4.1.4. Тренером или инструктором-методистом учреждения направить конспект дистанционного тренировочного занятия в адрес занимающихся или их законных представителей доступными средствами связи.

4.2. Обязанности занимающихся:

4.2.1. Занимающиеся на основании конспекта дистанционного тренировочного занятия выполняет упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, а также методические рекомендации тренера и правила техники безопасности в следующем режиме:

- занимающиеся в возрасте до 14 лет - под контролем родителя или его законного представителя;

- занимающиеся в возрасте от 14 лет и старше - самостоятельно.

4.2.2. По окончании тренировочного занятия занимающийся или его законные представители задействуют доступные средства связи для передачи информации тренеру о завершении тренировочного занятия. Тренер делает соответствующую отметку о посещении занимающегося тренировочного занятия в журнале учета групповых занятий.

5. Особенности тренировочного процесса при использовании дистанционной подготовки

5.1. Перевод занимающихся на дистанционную подготовку осуществляется с учетом следующих требований:

- наличие согласия родителей (законных представителей) ребенка на его подготовку дистанционно, направленного по электронной почте тренеру;

- ознакомление занимающегося и его родителей (законных представителей) с документами, регламентирующими осуществление дистанционной подготовки, размещенными на сайте Учреждения в разделе «Дистанционная подготовка».

5.2. Родители и занимающиеся должны владеть базовыми навыками работы с компьютерной техникой и программным обеспечением, со средствами информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». (системами навигации в сети Интернет, навыками поиска информации в сети Интернет, электронной почтой и т.п.), иметь навыки и опыт самообучения с использованием цифровых образовательных ресурсов.

6. Организация и управление дистанционной подготовкой

6.1. Руководство дистанционной подготовкой осуществляет директор и заместитель директора по спортивной работе, которые организуют работу по подготовке нормативных, методических документов.

7. Финансовое обеспечение дистанционной подготовки

7.1. Выполнение тренерами Учреждения дистанционной работы регулируется годовым тренировочным планом, тренировочным календарным графиком, расписанием тренировочных занятий.

7.2. Оплата труда тренеров осуществляется в соответствии с тренировочной нагрузкой на тренировочный год.

титульный лист

**ДНЕВНИК
прохождения спортивной подготовки
в дистанционной форме тренировочного процесса**

Занимающегося _____

(ФИО)

ГБУ СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга
(наименование организации)

Отделение _____

Группа _____

Тренер _____

Вторая и последующие страницы

Дата тренировочного занятия: « ___ » _____ 2020 г.

Место проведения тренировочного занятия: _____

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ *	ДОЗИРОВКА **	КОММЕНТАРИИ ***
I	Подготовительная часть		
1			
2			
3			
4			
II	Основная часть		
1			
2			
3			
4			
III	Заключительная часть		
1			
2			
3			
4			

Примечания к заполнению:

* - Наименования упражнений приводятся в соответствии с программой

** - Величина физической нагрузки (количество подходов, нагрузка, фактическое время выполнения упражнения, время отдыха между подходами)

*** - субъективные наблюдения занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)

Дополнение - ведение Дневника допускается в тетради объемом 48 листов.



ПРИКАЗ

10.01.2022 г.

№ 8 о/д

О дистанционной
подготовке спортсменов

В соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ, и на основании Постановления Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции. (COVID-19)» (с изменениями и дополнениями),

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить Положение о дистанционной подготовке спортсменов ГБУ СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга согласно приложению №1 к настоящему приказу.
2. Ввести Положение в действие с 10 января 2022.
3. Специалисту по кадрам С.В. Ершовой ознакомить сотрудников ГБУ СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга в части касающейся данного Положения.
4. Контроль исполнения приказа возложить на заместителя директора по спортивной работе Покидько Н.Г.

Директор



В.И. Ходырев

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

8 (восемь) листов

должность Директор

Ф.И.О. Ходышев В.К.

подпись [подпись]

10 05 2022 г.

