



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА № 6 ИМЕНИ В.И. РАСТОРГУЕВА ГОРОДА
ТОМСКА"
Расторгуев Александр Александрович, Директор

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 6 имени В.И. Расторгуева Города Томска»

Северный городок, ул. 61/1, Томск, 634006, т./факс (3822) 651102
ОКПО 36293555 ИНН/КПП 7021057321/ 701701001

СОГЛАСОВАНО

на Педагогическом совете учреждения
Протокол от 26.06.2024 № 07/1

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБУ ДО СШ № 6
имени В.И. Расторгуева от 26.06.2024 №
01/12-01

**Положение о проведении учебно-тренировочных занятий по баскетболу с применением
дистанционных технологий**

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение устанавливает правила реализации учебно-тренировочных занятий по баскетболу в МБУ ДО СШ № 6 имени В.И. Расторгуева с применением дистанционных технологий

1.2. Положение разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных»;
- приказом Минобрнауки от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- уставом и локальными нормативными актами образовательной организации.

1.3. В Положении используются следующие понятия:

1.3.1 Электронное обучение – организация образовательного процесса с применением информации, содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ, и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие участников образовательного процесса.

1.3.2. Дистанционные образовательные технологии (ДОТ) – образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и тренеров-преподавателей с помощью информационно-телекоммуникационных сетей.

Формы ДОТ: e-mail, skype, zoom, видеоклипы, интернет-уроки, вебинары, облачные сервисы, мессенджер Telegram, платформа АИС «Мой спорт».

1.4. Дистанционный формат обучения предполагает значительную долю самостоятельных занятий, реализуемых обучающимися в соответствии с индивидуальным планом учебно-тренировочных занятий, составленного тренером-преподавателем.

1.5. Тренер-преподаватель обеспечивает систематический контроль за реализацией обучающимся учебно-тренировочных занятий.

1.6. Основная цель дистанционного обучения – обеспечение круглогодичного учебно-тренировочного процесса с использованием современных информационных технологий.

1.7. Использование дистанционных технологий способствует решению следующих задач:

–повышение качества обучения за счет применения современных информационных и коммуникационных технологий;

–повышение эффективности учебно-тренировочной деятельности, интенсификация самостоятельной работы обучающихся;

–отработка навыков самоконтроля;

–повышение личной ответственности спортсмена за собственные результаты.

2. Организация образовательного процесса

2.1. Участниками образовательного процесса являются обучающиеся в возрасте от 8 до 18 лет, тренеры-преподаватели, родители (законные представители) обучающихся.

2.2. Занятия в форме дистанционного обучения организуют тренеры-преподаватели в форме групповых и индивидуальных занятий в соответствии с примерным планом дистанционного обучения (Приложение 1 к Положению). Консультации проводятся при необходимости дополнительных разъяснений, по телефону или в письменном виде, по электронной почте.

2.3. Срок обучения на дистанционной форме определяется приказом директора учреждения.

2.4. Решение о применении дистанционного обучения принимают администрация учреждения по согласованию с обучающимися и их родителями (законными представителями), тренерами-преподавателями.

2.5. Несогласие обучающихся и/или их родителей (законных представителей) с обучением в дистанционном формате оформляется в заявительном порядке и передается тренеру-преподавателю (Приложение 2 к Положению).

2.6. Чтобы обучающийся мог участвовать в дистанционном обучении, ему следует:

- добросовестно осваивать образовательную программу с применением ДОТ, строго выполнять план учебно-тренировочных занятий, разработанный тренером-преподавателем;

- осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям в соответствии с расписанием, выполнять задания в срок, установленный тренером-преподавателем;

- по требованию тренера-преподавателя направлять видео самостоятельного выполнения упражнений, предусмотренных учебно-тренировочным процессом, дневник питания и физических нагрузок, данные массы тела.

- посещать предусмотренные учебно-тренировочным планом или индивидуальным учебным планом синхронные онлайн занятия в режиме реального времени;

- проверять ежедневно электронную почту (свою или родителя (законного представителя)), на которую тренер-преподаватель высылает расписание занятий и консультаций, примечания и разъяснения по организации дистанционного обучения (при необходимости);

- использовать все доступные средства общения с тренером-преподавателем для получения консультаций и дополнительной информации.

2.7. Подведение итогов дистанционного обучения осуществляется на основании тестовых испытаний по общей и специальной физической подготовленности.

3. Особенности образовательного процесса

3.1. Обязательное ознакомление родителей с настоящим Положением, Планом проведения учебно-тренировочных занятий с применением дистанционных технологий.

3.2. Родители и обучающиеся должны владеть базовыми навыками работы с компьютерной техникой, средствами телекоммуникаций.

3.3. Руководство за обучением осуществляет заместитель директора по УР, инструктор-методист.

**Примерный план дистанционного учебно-тренировочного занятия по баскетболу для групп
НП-1, НП-2 на дни недели**

День недели	Содержание	Дозировка (мин.)
пн	<p>1.Подготовительная часть: Общеразвивающие упражнения безпредметов, беговые упражнения,упражнения на координацию.</p> <p>2.Основная часть: - Упражнения ОФП на выбор (20 мин) -Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x22 (м) 2x17(д) -Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2x22 (м), 2x 17 (д) - Отработка передачи двумя руками от груди и броска одной рукой от плеча (30 мин). - Работа со скакалкой 5 минут. -Заминка.</p> <p>3.Заключительная часть (теория): Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом (20 мин).</p>	120 мин.
вт	<p>1.Подготовительная часть: ОРУ. Беговые упражнения, упражнения на координацию (20 мин).</p> <p>2.Основная часть: -Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснутьсяялоктями колен.26 (м) 20 (д) -Лежа на спине поднимание прямыхног.26р (м) 20р (д). - Отработка броска одной рукой от головы (30 мин). - Работа со скакалкой 5 мин. - Растяжка (20 мин)</p> <p>3.Заключительная часть (теория): Гигиенические требования к питанию (20 мин)</p>	120 мин.
ср	<p>1.Подготовительная часть: 1. общеразвивающие упражнения без предметов , беговые упражнения, упражнения на координацию (40 мин).</p> <p>2.Основная часть: -Имитация передачи двумя руками от груди и броска одной рукой от плеча. -Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x22 (м) 2x17(д) -Сгибание и разгибание рук, в упорележа на бедрах не отрывая коленей отпола. - 2x22(м), 2x 17(д). - Работа со скакалкой 5 минут.</p> <p>3.Заключительная часть (теория): Правила технической безопасности на занятиях (20 мин).</p>	120 мин.
чт	<p>1.Подготовительная часть: ОРУ. Беговые упражнения, упражнения на координацию (40 мин).</p> <p>2.Основная часть:</p>	120 мин.

	<p>-Лежа на спине ноги согнуты в коленях рукиза головой поднимая туловище коснутьсялоктями колен.26 (м) 20(д)</p> <p>-Лежа на спине поднимание прямыхног.26р (м) 20р (д).</p> <p>Работа со скакалкой 5 минут.</p> <p>- Отработка броска одной рукой (30 мин).</p> <p>3.Заключительная часть:</p> <p>Правила игры в баскетбол (15 мин).</p>	
пт	<p>1.Подготовительная часть:</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов, беговые упражнения, упражнения на координацию (30 мин).</p> <p>2.Основная часть:</p> <p>-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа схлопком. - 17р. (м)</p> <p>-Лежа на спине ноги согнуты в коленях рукиза головой поднимая туловище коснутьсялоктями колен.28р (м) 22р(д)</p> <p>- Сгибание и разгибание рук, в упоре стоя. 2x17(д)</p> <p>-Бросок одной рукой с места (30 мин)</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Работа со скакалкой 10 минут.</p>	120 мин.
сб	<p>1.Подготовительная часть:</p> <p>ОРУ. Беговые упражнения, упражнения на координацию (30 мин).</p> <p>2.Основная часть:</p> <p>-Лежа на спине ноги согнуты в коленях рукиза головой поднимая туловище коснуться локтями колен.26р (м) 20р (д)</p> <p>-Лежа на спине поднимание прямыхног.26р (м) 20р (д).</p> <p>-Отработка технического упражнения по видео уроку в АИС «Мой спорт» на выбор тренера-преподавателя (30 мин).</p> <p>- Работа со скакалкой 10 минут</p> <p>3.Заключительная часть:</p> <p>Растяжка.</p>	120 мин.
вс	<p>1.Подготовительная часть:</p> <p>Общеразвивающие упражнения безпредметов, беговые упражнения,упражнения на координацию.</p> <p>2.Основная часть:</p> <p>-Имитация передачи двумя руками отгруди и броска одной рукой от плеча.</p> <p>-Сгибание и разгибание рук в упорестоя. - 2x22 (м) 2x17(д)</p> <p>-Сгибание и разгибание рук, в упорележа на бедрах не отрывая коленей отпола. - 2x22(м) 2x 17(д)</p> <p>Работа со скакалкой 10 минут.</p> <p>3.Заключительная часть:</p> <p>Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом (15 мин).</p>	120 мин.

Примерный индивидуальный план дистанционного учебно-тренировочного занятия по баскетболу для групп НСп-3 на занятие

День недели	Содержание занятия	Дозировка (мин)
	1. ОФП без предметов (20 мин) 2. Тактическая, теоретическая подготовка (20 мин) 3. СФП (20 мин) 4. Техническая подготовка (30 мин) – отработка технического упражнения по видео на платформе «Мой спорт» на выбор тренера-преподавателя. 5. Интегральная подготовка (20 мин) 6. Медико-биологические мероприятия (20 мин)	120 мин

Примерный индивидуальный план дистанционного учебно-тренировочного занятия по баскетболу для групп УТ (на 120 мин)

День недели	Содержание занятия	Дозировка (мин)
	1. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов (30 мин) Беговые упражнения: бег подскоками с вращением рук вперед и назад; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; на месте с максимальной частотой шагов; боком приставным шагом; бег на прямых ногах (колесо); бег на месте возле стены с упором на вытянутые руки, колени во время бега подтягивать ближе к груди; - челночный бег (3x10), бег из различных стартовых положений (если позволяет место) 2. Тактическая, теоретическая подготовка (20 мин) 3. СФП (20 мин) 4. Техническая подготовка (30 мин) – отработка технического упражнения по видео на платформе «Мой спорт» на выбор тренера-преподавателя. 5. Интегральная подготовка (20 мин) 6. Заминка (10 мин)	120 мин
	1. Ходьба и бег на руках. Игрок принимает положение «упор лежа», его ноги держит стоящий сзади партнер. 2. Подтягивание на перекладине/жим лежа. 3. Ходьба и бег с утяжелением. Утяжеление подбирается по весу. 4. Взбегание по лестнице. Несколько способов выполнения: бегом, прыжками на двух ногах, прыжками на одной ноге и т.д. 5. Приседание и выпрыгивание из приседа с утяжелением на спине.	120 мин.

	<p>6. Различные виды передвижения (бег, прыжки, передвижение в защитной стойке, в приседе и полуприседе и т.д.) с отягощением.</p> <p>7. Упражнение для укрепления кистей и увеличения цепкости пальцев.</p> <p>8. Упражнение для развития силы рук. Стоя, ноги на ширине плеч, в опущенных выпрямленных руках – штанга, или гриф от штанги (другое утяжеление). Сгибание рук в локтевых суставах, поднимая отягощение к груди.</p> <p>9. Спортсмен сидит на стуле, удерживая в руках гантели. Сгибание рук в локтевых суставах, поднимая отягощение к груди.</p> <p>10. Передвижения в баскетбольной стойке: вперед, в стороны и назад, преодолевая сопротивление резинового жгута.</p> <p>11. Выжимание отягощения лежа на спине. Спортсмен старается быстро выпрямлять ноги и медленно сгибать их. Рекомендуемый вес отягощения – 30-40% (д) 60-70% (м) от собственного веса игрока.</p>	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Инструкторская и судейская практика (теория) (10 мин) 2. Бег (30 мин) 3. Тактика игры (разбор ошибок по видео соревнований) (30 мин) 4. Техническая подготовка по видео на платформе «Мой спорт» (30 мин) 5. Интегральная подготовка (20 мин). 	120 мин

Примерный индивидуальный план учебно-тренировочного занятия по баскетболу для групп УТ-5, ССМ

Дата	Содержание занятия	Дозировка (мин)
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов (30 мин) Беговые упражнения: бег подскоками с вращением рук вперед и назад; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; на месте с максимальной частотой шагов; боком приставным шагом; бег на прямых ногах (колесо); бег на месте возле стены с упором на вытянутые руки, колени во время бега подтягивать ближе к груди; - челночный бег (3x10), бег из различных стартовых положений (если позволяет место) 2. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (35 мин) 3. СФП (30 мин) 4. Техническая подготовка (45 мин) – отработка технического упражнения по видео на платформе «Мой спорт» на выбор тренера-преподавателя. 5. Интегральная подготовка (35 мин) 6. Заминка, медицинские, медико-биологические процедуры (30 мин) 	240 мин

Директору МБУ ДО СШ №6 имени В.И.
Расторгуева г. Томска
от родителя (законного представителя)

ребенка

ЗАЯВЛЕНИЕ

В связи с невозможностью организации обучения с применением дистанционных технологий на дому
(указать причины: _____)

_____)
отказываемся от обучения в дистанционном формате.

Дата _____ / _____