

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа городского поселения поселок  
Чистые Боры Буйского муниципального района Костромской области»

**«Особенности организации  
тренировочного процесса по  
дополнительной общеобразовательной  
программе физкультурно-спортивной  
направленности в условиях  
дистанционного обучения»**

27 августа 2020 года

С 06 апреля 2020 года  
МУДО ДЮСШ г.п.п. Чистые Боры  
перешла на обучение с применением  
дистанционных образовательных  
технологий



Идите на эту панель сайта, которые вы часто посещаете. Импортировать закладки

## ДЮСШ

### НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ

#### Муниципальный уровень

[Приказ\\_107 от 30\\_03\\_20\\_Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, в условиях введения режима повышенной готовности с целью недопущения завоза и распространения новой коронавирусной инфекции.pdf](#)

[Приказ\\_108 от 04\\_04\\_20\\_О мерах по реализации Указа Президента РФ от 2 апреля 2020 г. № 239 «О мерах по обеспечению санитарноэпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции \(COVID-19\)».pdf](#)

[Приказ 108а от 04\\_04\\_2020\\_Дистанционное обучение в ДЮСШ.pdf](#)

#### Уровень ОО

[Приказ №12 от 27.03.2020 Об организации образовательной деятельности в условиях введения режима повышенной готовности с целью недопущения завоза и распространения новой коронавирусной инфекции.pdf](#)

[Положение об организации дистанционного обучения в МУДО ДЮСШ г.п.п. Чистые Боры.pdf](#)

### ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

[Рекомендации родителям обучающихся.pdf](#)

[Расписание занятий в период дистанционного обучения.jpg](#)

[График индивидуальных консультаций для родителей и обучающихся в период дистанционного обучения.PDF](#)

### ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

[Обучение на дому советы родителям.jpg](#)

[Памятка Как помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома.pdf](#)

[Рекомендации тренерам-преподавателям.pdf](#)

[Свободное время с пользой.pdf](#)

[Советы для родителей подростков, оказавшихся дома во время карантина.pdf](#)

[Советы подростку.pdf](#)

[10 актуальных советов родителям обучающихся.PDF](#)



"Горячая линия" по вопросам организации дистанционного обучения школьников

Муниципальный уровень:  
Петрова Елена Павловна,  
инспектор Управления образованием  
Телефон: 8 (49435) 4-10-36;  
E-mail: buy-rono-rig@mail.ru

Школьный уровень:  
Шляхтова Тамара Ивановна,  
директор МУДО ДЮСШ  
Телефон: 9 (49435) 3-51-04;  
E-mail: neptunchb@yandex.ru

### ВИДЕОКУРС ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ



Найдите на эту панель сайты, которые вы часто посещаете. [Импортировать закладки](#)

## УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ (МАРШРУТНЫЕ ЛИСТЫ, ЗАДАНИЯ)

Чтобы скачать маршрутный лист с заданием по спортивной секции необходимо кликнуть по папке с названием секции, щелкнуть правой кнопкой по названию файла и выбрать "Скачать"

### ДЮСШ

- Имя
- Баскетбол ...
- Бокс ...
- Лыжные гонки ...
- Плавание ...
- Приказ 108а от 04\_04\_2020\_Дистанционное обучение в ДЮСШ ...

### Ресурсы в помощь обучающимся, педагогам, родителям

Страница в социальной сети "ВКонтакте". Группа "Территория спорта - территория твоей победы!" (спортивная жизнь буйского района)

Страница "Физическая культура и спорт" на сайте Управления образованием

Комитет по физической культуре и спорту Костромской области

Официальная страница Всероссийской федерации плавания в Instagram

Видеоролик "Тренируемся дома!"



## План тренировок на время карантина.

Группа УТ -1 , УТ - 3

Тренировки с собственным весом или доп инвентарем.

Продолжительность 1 час - 1 час 30 мин

**Разминка : (стандартная на всю неделю)**

**Продолжительность:** 10 мин суставная разминка ( вращения в каждом суставе ,до 10-20 движений поочередно начиная с шеи, затем плечи, локти, запястья, таз, колени, голеностоп, имитационные вращения ,рыбки руками!)Задача разогреть суставы!

10 мин разминка на разогрев всего тела и мышц

Прыжки на месте ,на скакалке ,бег на месте , (отжимания, приседания, пресс, домики, наклоны)по 10-20 раз 3 круга

**Основная часть :**

**Продолжительность** 30 мин для УТ -1

1 час для УТ - 3

**Понедельник**

Разминка 20 мин

Основное задание:

30 сек работа+30 сек отдых УТ - 1

45 сек + 45 сек отдых УТ - 3

1 блок упр (повтор 2 раза )

-присед с широкой постановкой ног

-отжимания с широкой постановкой рук

-берпи

-пресс:велосипед лёжа на спине (скручиваем корпус)

2 блок (повторить 2 раза )

- выпады в прыжке

- отжимания с узкой постановкой рук

- пресс- подъем туловища с касанием рук пола за головой и у ног ,согнутых в коленях ( отягощение бутылка 1,5 л с водой ,гантеля ,блин)

- прыжки с высоким подъемом бедра.

3 блок ( повторить 2 раза )

- выпрыг из полуприседа ( старты с касанием пола )

- подъем отягощения 2 руками вверх стоя ( бутылка с водой 1.5-5 л , либо гантеля , камень (5-10 кг )

- пресс: складка( скрепка)

- лодочка( упражнение на спине ) .

Заключительная часть :

**Заминка (стандартная на всю неделю)**

10 мин растяжка всего тела после каждой тренировки! 10 мин растяжка всего тела после каждой тренировки!

**Вторник**

Разминка 20 мин

Основное задание

1) Шагаивание на стул , табурет ,возвышенность, ступенька (высота колена) 20+20 ( на каждую ногу )

2) Подтягивания 3 подхода на разной ширине ( или отжимания 3 по Макс )

3) Имитационные упражнения на резине

6\*12 гребков бт+вс,бт+бр . УТ - 1

6\*20 гребков бт+вс,бт+бр УТ - 3



# План тренировки на период дистанционного обучения

## Плавание

Группа УТ -1 , УТ – 3

Тренировки с собственным весом или дополнительным инвентарем  
Продолжительность 1 час - 1 час 30 мин

**Разминка:** (стандартная на всю неделю)

Продолжительность: 20 мин

Суставная разминка 10 минут (вращения в каждом суставе, по 10-20 движений поочередно начиная с шеи, затем плечи, локти, запястья, таз, колени, голеностоп, имитационные вращения, рывки руками)

Задача разогреть суставы!

10 мин разминка на разогрев всего тела и мышц

Прыжки, на месте, на скакалке, бег на месте, (отжимания, приседания, пресс, домики, наклоны) по 10-20 раз 3 круга

**Основная часть :**

Продолжительность:

30 мин для УТ -1

1 час для УТ - 3



# Понедельник

Разминка 20 мин

## Основное задание:

1. (2)\*(100 прыжков на скакалке+10 отжиманий+100 прыжков «стрелочка»+10 отжиманий на кулаках+100 прыжков скакалка+10 отжиманий широким упором+100 прыжков с ноги на ногу+10 отжиманий узкий упор после каждой серии 50 выкрутов)
2. Имитация движений плавания на резине
3. (2)\*(100 кроль+20 выкрут+100 «басс»+20выкрут+100 кроль +20 выкрут)
4. (2)\*(30 пружинки ноги «дельфин»+20 выкрут+20 выходов в стрелочку из И.П. присед ноги «басс»+20 выкрутов)

## Заключительная часть :

Заминка (стандартная на всю неделю)

10 мин растяжка всего тела после каждой тренировки!





# Размещение выполненных заданий\_МУДО ДЮСШ

Здесь вы можете загрузить выполненное задание

## Плавание



1 0  
Добавить комментарий

## Бокс



## Баскетбол

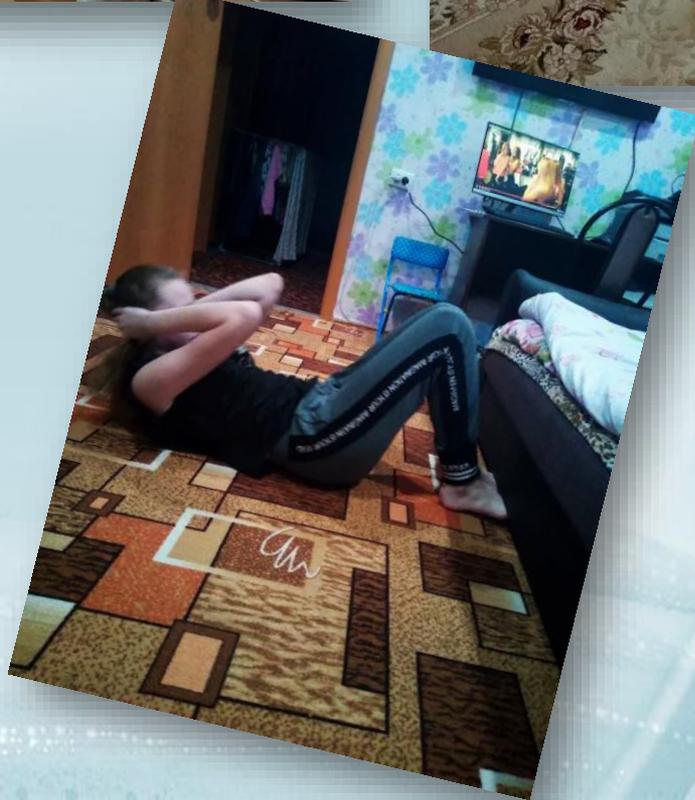


## Лыжные гонки



ДОБАВИТ





# Все о пользе плавания



**И не только...**

Автор: Валерия Яблокова,  
Тренер: М.П. Алексеева

◀ СЛАЙД 1 ИЗ 7 ▶

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа городского поселения  
поселка Чистые Боры Буйского муниципального района  
Костромской области

**Владимир Сальников –  
олимпийский чемпион  
мира и Европы**

Выполнил ученик 2 класса  
Румянцев Артем



◀ СЛАЙД 1 ИЗ 5 ▶

**РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОГО**

**ПЛАВАНИЯ**

**В РОССИИ.**

Автор: Вилкова Влада  
Тренер: Алексеева М.П.

2020 г.

◀ СЛАЙД 1 ИЗ 9 ▶



- Моя страница
- Новости
- Сообщения
- Друзья
- Сообщества
- Фотографии
- Музыка
- Видео
- Игры
- VK Pay
- Товары
- Закладки
- Документы
- Коронавирус
- Территория спор..



## Территория спорта - территория твоей победы!

Управление образованием администрации Буйского муниципального района  
Костромской области

Вы подписаны ▾

### Информация

На страничке Группы представлена спортивная жизнь Буйского муниципального района Костромской области, которая богата своими событиями и достижениями.

Автор: Образование-Буйского-Муниципальн Костромской-Области

<http://www.eduportal44.ru/BuyR/uprobr/SitePages/Физич..>



### Управление



## Территория спорта - территория твоей победы!

23 апр в 16:21

Уважаемые родители обучающихся спортивной секции "Плавание" Детско-юношеской спортивной школы г.п.п. Чистые Боры Буйского района!  
Плавание - идеальный способ дать своему телу физические нагрузки, не боясь при этом получить травму. Кроме того, этот навык будет полезным на протяжении всей жизни. В ДЮСШ г.п.п. Чистые Боры, в секции "Плавание" дети учатся плавать под контролем тренера. А как научиться держаться на воде в домашних условиях? Предлагаем вашему вниманию видеокурс по обучению детей плаванию. Выполнение предложенных в видеоролике упражнений возможно в домашних условиях (в ванне) в период самоизоляции. Желаем удачи и будьте здоровы!



## Территория спорта - территория твоей победы!

23 апр в 14:30

Уважаемые обучающиеся и их родители!

В Детско-юношеской спортивной школе г.п.п. Чистые Боры Буйского муниципального района Костромской области образовательный процесс осуществляется с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

[http://www.eduportal44.ru/BuyR/uprobr/rmk/distant/\\_la..](http://www.eduportal44.ru/BuyR/uprobr/rmk/distant/_la..)

На веб-странице дистанционного обучения МУДО ДЮСШ размещены нормативно-правовые документы о переходе на обучение с применением дистанционных образовательных технологий, учебные материалы для обучающихся (маршрутные листы и задания) по всем видам спорта, рекомендации и советы родителям, тренерам-преподавателям о том, чем и как занять детей в период самоизоляции.



3



120



**Благодарю за внимание!**

