

## **Инструкция для спортсмена по дистанционному обучению.**

1. Внимательно ознакомься с документами, регламентирующими дистанционное обучение.
2. Организуй свое место для занятий спортом. Не должно быть ничего лишнего, что может отвлекать от занятия. За ранее подготовьте инвентарь необходимый для занятия. Не забываем перед началом тренировки проветривать помещение. Занятие проводим в убранном (чистом) помещении с соблюдением техники безопасности при занятиях спортом (инструкция по технике безопасности прилагается).
3. Спланируй свой день правильно: подъем, время на обучение по общеобразовательной программе, время на обучение по программе спортивной подготовки, выделить время на отдых и т.п.
4. Делай задания в соответствии с прописанным планом тренера. После завершения тренировки не забудьте убрать инвентарь на место и помыть руки с мылом.
5. Отчет по выполнению заданий ты будешь отправлять тренеру тем способом, который он/она укажут в задании.
6. Тренер может потребовать сдать любое задание в виде фотоотчета, видеоролика (ему важно увидеть, как идет тренировочный процесс, правильность освоения материала, чтобы что-то вовремя скорректировать, чтобы помочь тебе). Не ленись, тренировочные упражнения должны быть выполнены все.
7. Четко выполняй требования по срокам выполнения или отправки заданий на проверку тренеру. Своевременно заполняй дневки спортсмена. Заранее предупреждайте, что у Вас возникли непредвиденные обстоятельства (болезнь, технические проблемы и т.п.).
8. По всем возникающим вопросам в первую очередь обращайтесь к тренеру, используя привычный для твоей группы вид связи. Тренер поможет решить все возникающие вопросы.
9. Общие контакты: официальная почта [perekop43@perekop43.ru](mailto:perekop43@perekop43.ru), телефон заместителя директора 89229228200, телефон директора 89226687243.
10. Не забывай, что тренеры находятся в таких же условиях. Они тоже впервые работают дистанционно. Будь терпелив. Занимайся спортом систематически. Не надейся, что когда-нибудь потом будет время наверстать упущенное. Всем здоровья!