

## **ПРАВИЛА** **организации занятий с применением дистанционных технологий»**

### **1. Общие положения**

1.1. Настоящие Правила (далее – Правила) разработаны в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Постановлением Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг», СанПиН 2.4.3648-20 и Уставом ООО «К-поп» (далее – Организация).

1.2. Правила регламентируют требования к безопасности, организации пространства и условиям проведения занятий и подготовки к ним в домашних условиях с применением дистанционных образовательных технологий.

1.3. Настоящие Правила являются обязательными для исполнения всеми Обучающимися, зачисленными на программы, реализуемые с применением дистанционных технологий (онлайн-формата), а также их законными представителями (для несовершеннолетних).

1.4. Прежде чем начать занятия Обучающемуся настоятельно рекомендуется проконсультироваться с врачом о возможных медицинских противопоказаниях, учитывая имеющиеся заболевания. Также важно выбирать занятия в соответствии с уровнем своей подготовки.

1.5. Заключая договор в интересах несовершеннолетнего, законный представитель подтверждает, что ознакомился сам и в доступной форме ознакомил своего ребенка с настоящими Правилами, и подтверждает отсутствие у несовершеннолетнего медицинских противопоказаний для занятий танцами.

Ответственность за состояние здоровья несовершеннолетнего, ознакомление и выполнение несовершеннолетним Правил, неблагоприятные последствия для здоровья, вызванные, в том числе, несоблюдением несовершеннолетним правил и иных требований, несет законный представитель.

1.6. Обучающийся (законный представитель несовершеннолетнего) уведомлен о том, что процесс занятий может включать в себя следующие риски (неполный перечень):

- возможно падение и травмы/ссадины/ушибы при падении;
- ощущение головокружения;
- ощущение тошноты;
- нарушение координации движения и т.д.

Если во время занятия к Обучающемуся становится плохо, либо он чувствует, что дальнейшее его пребывание на занятии угрожает его безопасности либо безопасности окружающих, он обязан немедленно прекратить занятие.

1.7. Организация не несет ответственности за травмы, ущерб здоровью или имуществу, полученные в результате несоблюдения настоящих Правил Обучающимся в домашних условиях.

### **2. Требования к месту проведения занятий (домашняя среда)**

2.1. Обучающийся, законные представители обучающегося обязаны самостоятельно обеспечить безопасное пространство для занятий, соответствующее следующим требованиям:

- площадь: свободное пространство размером не менее 3×3 метра для выполнения амплитудных движений, прыжков и поворотов;
- покрытие: ровное, нескользящее, чистое покрытие (рекомендуется: спортивный коврик, ламинат, паркет; не рекомендуется: скользкий кафель, ворсистый ковер, неровный пол);
- освещение: достаточное для безопасного выполнения движений и корректной передачи изображения через веб-камеру;
- отсутствие препятствий: в радиусе выполнения движений не должно быть мебели с острыми углами, стеклянных предметов, хрупких интерьерных элементов, проводов, игрушек, домашних животных.

2.2. Если для самоконтроля используется зеркало, оно должно быть надежно закреплено и не находится в непосредственной близости к Обучающемуся. Запрещается опираться на зеркала, прислоняться к ним или выполнять контактные элементы в непосредственной близости от стеклянных поверхностей.

2.3. Перед началом занятия Обучающийся обязан визуально осмотреть место проведения на предмет безопасности и устранить потенциально опасные предметы.

2.4. Помещение для занятий должно быть предварительно проветрено. Рекомендуемая температура воздуха: 18–22 °С.

### **3. Требования к экипировке и внешнему виду**

3.1. Одежда для занятий должна быть:

- спортивной, эластичной, не сковывающей движения;
- без травмоопасных элементов (цепочки, острые декорации, длинные свисающие детали);
- соответствующей температурному режиму помещения.

3.2. Обувь для занятий (при наличии):

- должна иметь гибкую, нескользящую подошву;
- запрещается использование обуви на каблуке, платформе, с жесткой подошвой, а также занятия босиком на скользких поверхностях.

3.3. Перед началом занятия необходимо:

- убрать волосы в аккуратную прическу, не закрывающую обзор;
- снять украшения (кольца, браслеты, длинные серьги, часы), которые могут травмировать при выполнении движений;
- освободить карманы от посторонних предметов.

### **4. Требования к здоровью и физической подготовке**

4.1. Приступая к практическим занятиям, Обучающийся подтверждает, что не имеет заболеваний, травм, ограничений по здоровью или временного недомогания. При их наличии Обучающийся обязан:

- уведомить Организацию до начала занятий;
- согласовать с педагогом индивидуальный режим нагрузки;
- получить разрешение врача на продолжение занятий.

4.2. Запрещается приступать к занятиям при наличии следующих состояний:

- повышенная температура тела, признаки инфекционного заболевания;
- головокружение, тошнота, слабость, боль в суставах или мышцах;
- недавние травмы опорно-двигательного аппарата без разрешения врача;
- состояние алкогольного, наркотического или иного опьянения;
- прием лекарственных препаратов, влияющих на координацию или концентрацию внимания.

4.3. При ухудшении самочувствия во время занятия Обучающийся обязан немедленно прекратить выполнение упражнений, сообщить об этом педагогу (при онлайн-занятии в реальном времени) и при необходимости обратиться за медицинской помощью.

### **5. Организация учебного процесса и профилактика травматизма**

5.1. Обязательная разминка: перед началом выполнения любых танцевальных элементов Обучающийся обязан провести самостоятельную разминку продолжительностью не менее 5–10 минут согласно рекомендациям видеоуроков Организации (модуль «Разминка»). Пропуск разминки запрещен.

5.2. Постепенность нагрузки: Обучающийся обязан осваивать новые элементы поэтапно, начиная с медленного темпа и упрощенной амплитуды, переходя к сложным движениям только после уверенного выполнения базовых элементов.

5.3. Самоконтроль: во время занятия Обучающийся должен отслеживать свое состояние и при появлении боли, дискомфорта, одышки или нарушения координации немедленно прекратить выполнение упражнения.

5.4. Техника выполнения: запрещается выполнять элементы, которые Обучающийся не освоил под руководством педагога, а также движения, превышающие его текущий уровень физической подготовки.

5.5. Заминка: после завершения активной части занятия рекомендуется выполнить упражнения на растяжку и расслабление мышц.

### **6. Требования к техническому оборудованию и электробезопасности**

6.1. Обучающийся обязан самостоятельно обеспечить наличие исправного оборудования для участия в онлайн-занятиях:

- устройство (ПК, ноутбук, планшет или смартфон) с исправной веб-камерой, микрофоном и динамиками/наушниками;
- стабильное подключение к сети «Интернет»;
- актуальная версия браузер.

6.2. Электробезопасность:

- провода питания и периферийных устройств должны быть расположены вне зоны движения Обучающегося;
- запрещается использовать неисправные розетки, удлинители, устройства с поврежденной изоляцией;
- не допускается размещение оборудования вблизи источников воды или повышенной влажности.

6.3. Организация не несет ответственности за сбои в обучении, вызванные неисправностью оборудования Обучающегося, проблемами на стороне интернет-провайдера или отключением электроэнергии по месту нахождения Обучающегося.

## **7. Особенности участия в онлайн-занятиях в режиме реального времени**

7.1. При участии в онлайн-тренингах, консультациях или устных выступлениях в режиме реального времени Обучающийся обязан:

- обеспечить устойчивое положение устройства с веб-камерой для корректной передачи изображения;
- следовать указаниям педагога в части технических настроек (включение/выключение камеры, микрофона);
- не покидать зону видимости камеры без предупреждения педагога (при групповых занятиях).

7.2. В случае технических сбоев, препятствующих участию в занятии, Обучающийся обязан незамедлительно уведомить педагога или представителя Организации любым доступным способом.

## **8. Ответственность и порядок действий при чрезвычайных ситуациях**

8.1. **Ответственность за безопасность:** во время самостоятельных занятий и онлайн-занятий ответственность за соблюдение техники безопасности, сохранение здоровья и имущества несет **Обучающийся** (его законный представитель).

8.2. **Действия при травме или ухудшении самочувствия:**

- немедленно прекратить занятие;
- при необходимости оказать себе первую помощь или обратиться за помощью к находящимся рядом лицам;
- при серьезной травме или угрозе жизни — незамедлительно вызвать скорую медицинскую помощь по телефону 103 или 112;
- уведомить Организацию о происшествии в течение 24 часов.

8.3. Организация не несет ответственности за вред, причиненный здоровью Обучающегося, если он возник вследствие:

- несоблюдения настоящих Правил;
- сокрытия медицинских противопоказаний;
- выполнения упражнений без предварительной разминки;
- занятий в ненадлежащих условиях или с нарушением рекомендаций педагога.

## **9. Заключительные положения**

9.1. Настоящие Правила вступают в силу с момента зачисления Обучающегося на Программу и действуют до момента окончания обучения или расторжения Договора.

9.2. Изменения в Правила могут вноситься Организацией в одностороннем порядке с размещением новой редакции на официальном сайте <https://kitsunekpop.ru/kurs/>.

9.3. Вопросы, не урегулированные настоящими Правилами, регулируются Договором об оказании платных образовательных услуг и законодательством РФ.