

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
дополнительного образования « Детско-юношеская спортивная школа» с.
Красное Краснинского Муниципального района Липецкой области

Согласовано
педагогическим советом МБОУ ДО
«ДЮСШ» с. Красное
протокол от 05.03.20 № 3

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»
с. Красное



**Рабочая учебная программа дополнительной по лыжным гонкам на
основе электронного образования с использованием технологий
дистанционного образования (базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 8 -18 лет

Срок реализации программы: 3 года

Разработчик программы: Тренер – преподаватель МБОУ ДО «ДЮСШ»
с.Красное А.П.Раюшкин и тренер – преподаватель МБОУ ДО « ДЮСШ» с.
Красное В.А.Коротеев

с. Красное, 2020г.

1. Пояснительная записка

Одной из форм организации образовательного процесса в подготовке обучающегося, ориентированного на профессию в области физической культуры и спорта является электронное образование с использованием технологий дистанционного обучения. Рабочая учебная программа электронного образования с использованием технологий дистанционного образования разработана на основе нормативных документов:

Данная программа рассчитана на организацию учебного процесса как в форме электронного обучения, так и смешанного обучения, т.е. использование очных форм в сочетании с дистанционными образовательными технологиями.

Цель программы: развитие индивидуальных особенностей обучающихся на основе формирования навыков саморегуляции и осознанного выбора направления деятельности в сфере физической культуры и выбранного вида спорта.

Задачи.

Образовательные:

- обучение технике двигательных действий в виде спорта,
- обучение двигательным умениям и навыкам в смежных видах,
- формирование основ знаний по физической культуре и спорту, теории и методике физического воспитания,
- формирование навыков саморегуляции,
- обучение умению самоорганизации,
- обучение использованию дистанционных технологий.

Развивающие:

- развитие познавательной активности,
- формирование творческой активности,
- формирование осознанного выбора, ориентированного на профессию,
- развитие навыков онлайн-общения,
- развитие индивидуального потенциала обучающихся.

Воспитательные:

- воспитание воли, самообладания, дисциплинированности,
- формирование стремления к самопознанию.
- воспитание физических качеств с использованием технологий дистанционного образования

Принципы построения программы

Общепедагогические принципы:

- Организация педагогического взаимодействия на основе компетентностного подхода к образованию. Данное позволяет ориентировать целеполагание занятий на формирование и развитие умений и навыков обучающегося.

- Интеграция учебной и социальной среды позволит влиять на изменения на уровне личности обучаемого. Создание сообществ и консультативный характер общения решают личностные проблемы

обучаемого, позволяет самоутвердиться и оказывают педагогическую поддержку.

- Комплексное использование современных технологий – образовательных, управленческих, коммуникативных, информационных.

- Доступность и открытость дистанционного образования. Для устранения демотиваторов обучения в дистанционном режиме необходимо разнообразить формы общения, время их проведения, доступность в географическом отношении.

- Индивидуально-личностный подход к реализации задач физического воспитания. Данный принцип требует учета образовательных потребностей обучаемого, его индивидуальных особенностей, построения индивидуальных траекторий развития.

Специфические принципы:

Соблюдение возрастных и индивидуальных физических и функциональных особенностей обучаемых.

Постепенное увеличение физической нагрузки в течение дистанционного периода обучения.

Систематичность в занятиях физическими упражнениями.

Разнообразие форм мотивации к занятиям физическими упражнениями и контроля над разными аспектами их выполнения.

Проведение занятий в дистанционном формате осуществляется через специальные платформы для проведения онлайн-занятий:

- Zoom (ссылка для скачивания, ссылка для ознакомления с инструкцией к программе).

- Moodle (ссылка для скачивания, ссылка для ознакомления с инструкцией к программе).

Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг YouTube (ссылка). На этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре и спорту.

Для самостоятельной работы обучающихся можно использовать сайты «Российской электронной школы» (ссылка).

2. Учебный план

При разработке учебного плана реализации рабочей учебной программы с применением электронного образования на основе использования дистанционных образовательных технологий учитывается специфика подготовки юных спортсменов на основе периодичности тренировочного процесса с использованием микро-макро-циклов, условий организации тренировочного процесса (наличие в данный момент спортивной базы, спортивного инвентаря, гаджетов и т.д.).

При совмещенном образовании сочетаются аудиторные занятия (практические занятия с использованием спортивной базы), так и дистанционные формы.

На каждое занятие (или используя микро-макроциклы) тренер-преподаватель разрабатывает план - конспект (приложение 1.1)

В учебный план водят следующие разделы:

1. Теоретические основы физической культуры и спорта (ссылка)
2. Общая физическая подготовка (комплексы упражнений по ОФП, ссылка)

3. Вид спорта:

- практические занятия (конспекты занятий, ссылка)
- технические умения и навыки (ссылка)
- специальные навыки (ссылка)

4. Теоретические основы. Контроль и зачетные требования:

- тестирование (ссылка);
- анкетирование (ссылка);
- онлайн-беседы;
- наблюдение ;
- конкурсные проекты(презентация).

5. Практическая часть может включать в себя:

- мониторинг. Пример: выполнение обучающимися пробы Руфье для оценки работоспособности сердца и тренированности организма в целом.

- педагогическое тестирование. Пример: выполнение контрольных упражнений, возможных в условиях квартиры, как этапа подготовки к сдаче нормативов в комплексе ГТО.

- фото и видеоотчет. Пример: фото- и видеофиксация специально-подготовительных упражнений, утренней гимнастики. Также ученики могут сделать скриншоты своих пульсометров и отправить педагогу. Такой прием может мотивировать к двигательной деятельности в течение дня.

- дневник самоконтроля. Пример: регулярное наблюдение обучающегося за состоянием своего здоровья и физического развития, и их изменений под влиянием занятий ФК и спортом. Дневник самоконтроля развивает метапредметные умения. Дневник помогает занимающимся познавать самих себя, приучать следить за собственным здоровьем, своевременно замечать степень усталости от умственной работы или физической тренировки (приложение табл.).

6. Самостоятельная работа (ссылка)

Организация учебного процесса строится тренером-преподавателем на основе примерного алгоритма (приложение 1.2)

В целях контроля за работой обучающихся на занятиях тренер-преподаватель рассылает обучающимся «Спортивный дневник» (приложение 1.3), который должен заполняться ребенком после каждого занятия: перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений и/или серий упражнений, описать самочувствие, настроение, ощущения, указать трудности, возникшие в процессе занятия.

Детям младшего школьного и дошкольного возраста в заполнении «Спортивного дневника» могут помочь родители или сами его заполнить вместо детей.

Собранные дневники вместе с журналом, а также конспекты тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан сдать заместителю директора по учебно-тренировочной работе.

Конспекты тренировочных занятий, спортивные дневники занимающихся и журнал учета работы тренера являются подтверждением реализации дополнительной общеобразовательной программы и основанием для начисления заработной платы тренеру-преподавателю.

При осуществлении смешанного обучения каждый педагог действует по заданному алгоритму с той лишь разницей, что некоторые разделы практической части (техническая подготовка, специальные навыки) выносятся на очное обучение с использованием моделей смешанного обучения.

3. Методическое обеспечение образовательного процесса

При осуществлении электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий в практике физкультурно-спортивного направления возможно использование различных форм организации обучения и воспитания обучающихся.

Рекомендуемые формы обучения:

1. Конкурс «Тренируемся вместе с «ДЮСШ».

Конкурс направлен на поддержание спортсменами спортивной формы во время режима самоизоляции, пропаганду здорового образа жизни, сохранение соревновательного духа.

Для участия в конкурсе спортсменам необходимо прислать видео своей тренировки. Набравший наибольшее количество «лайков» становится победителем.

2. Челлендж «Спортивный карантин».

Задача челленджа – составить комплекс упражнений для тренировок в условиях самоизоляции с целью сохранения интереса спортсменов к занятию спортом.

Последний участник, повторивший все предыдущие упражнения, добавив одно свое, завершивший таким образом челлендж, становится победителем.

3. Онлайн-соревнования по роуп-скиппингу.

Для организации онлайн-соревнований можно использовать платформу Zoom, установленную на компьютерах и гаджетах участников и организаторов.

Участники заранее разучивают 15 базовых упражнений и на соревнованиях за 30 секунд выполняют наибольшее количество повторений каждого упражнения. Побеждает команда, участники которой набрали наибольшее количество баллов.

4. Онлайн-соревнования по JustDance.

Танцевальные онлайн-соревнования «JustDance» организовываются для обучающихся в возрасте до 15 лет с целью популяризации киберспорта с использованием цифровых технологий.

Для проведения онлайн-соревнований используется платформа Zoom, установленная на компьютерах и гаджетах участников и организаторов

Для участия необходимо установить смартфоны всех участников приложение JustDance. Зайти на сайт www.JustDanceNow.com и выбрать комнату. По итогам танца у каждого участника в приложении появится количество баллов – результат танца.

Побеждает та команда, участники которой набрали наибольшее количество баллов.

5. Онлайн профильная онлайн-смена «Юный судья по виду спорта» (может использоваться как в каникулярное время, так и образовательном процессе).

Цель - формирование у обучающихся комплекса основных теоретических и практических навыков в судействе видов спорта, и достижение максимально возможного для каждого юного спортсмена уровня судейской подготовленности.

В программу онлайн-смены включаются лекции заслуженных тренеров России, судей всероссийской категории, осуществляется ежедневное тестирование, по итогам которого выдаются сертификаты юного судьи.

6. Профильная онлайн-смена «Тренируемся с чемпионами» (может использоваться как в каникулярное время, так и образовательном процессе) для обучающихся детско-юношеских спортивных школ системы образования. Цель – профессиональное самоопределение обучающихся, развитие наставничества с привлечением ведущих тренеров, спортсменов, врачей. Для организации трансляции прямых эфиров онлайн-смены использовалась платформа Zoom и для удобства участия во всех эфирах генерируется ссылка-приглашение в Zoom.

Программа смены предполагает ежедневный выход в эфир в установленное время (12.00-12.30, 14.30-15.00, 16.00-16.30,18.00-18.30).

6. Челлендж #КуКуКубок.

Цель – организация наставничества. Ведущий спортсмен в виде спорта запускает челлендж, в котором участник, выполняя определенные упражнения, двигательные действия на своей странице в Instagram или «ВКонтакте» с #КуКуКубок, получает индивидуальные консультации знаменитых спортсменов в виде спорта.

7. Заочная акция "Активное лето". Цель акции - продолжение тренировок и сохранение соревновательного духа спортсменов в период пандемии.

Для участия в Акции «Активное лето» необходимо наличие в смартфоне мобильного приложения Strava (скачать бесплатно можно на странице в магазине GooglePlay, или в iTunes.), позволяющего определить количество километров, которые пробежал участник.

Участники должны выполнять пробежки на свежем воздухе и предоставить 4 своих лучших результата, а также фото или видео начала и окончания пробежек посредством размещения в Instagram скриншотов страниц с лучшими достижениями с #бегсоодюш.

Победитель определяется по наибольшей сумме набранных километров.

8. Соревнования в беге на короткие и средние дистанции, эстафетный бег.

Команда-участник направляет в ГСК видеоролик, в котором отобрано:

- все участники команды, принимающие участие в соревнованиях,
- вся дистанция (беговые дорожки) по которой двигаются участники соревнований,
- зона старта и финиша,
- судьи хронометристы, фиксирующие результаты бега с точностью до 0,1 сек. (в видеоролике должно быть видно секундомер с показателями хронометража). Судьи включают секундомер в момент выстрела из пистолета стартера или в момент начала движения флага и останавливают в момент касания туловищем участника плоскости финиша).

Рекомендуемый формат видео mp4, качество видео не ниже 720p, соотношение ширины и высоты кадра видеоролика – 16:9. Запрещается видеомонтаж ролика.

Соревнования можно проводить на электронных площадках.

Рекомендуемые формы воспитательной работы:

1. Календарь истории "Этот день мы приближали, как могли!" и информационный бюллетень «Удивительное в спорте». Цель – получение обучающимися новых знаний, поддержание интереса спортсменов к истории и спорту, пропаганда любви к родине и спорту. Размещение информации о событиях, произошедших в последние дни Великой Отечественной войны; об удивительных спортивных достижениях и интересных фактах из спорта.

2. Заочная военно-историческая викторина, посвященная Победе в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов.

Проведение военно-исторической викторины направлено на проверку знаний обучающихся о событиях и фактах Великой Отечественной войны, получение обучающимися новых знаний с использованием выполнения тестовых заданий обучающимися.

3. Онлайн-экскурсии

Онлайн-экскурсия в районную библиотеку, посвященную Победе в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов.

Организация трансляции происходит посредством прямого эфира в социальной сети Instagram на официальной странице «ДЮСШ».

4. Физкультурно-оздоровительная акция "Со спортом всей семьей"

Физкультурно-оздоровительная акция посвящена Дню защиты детей.

Принять участие в Акции могла любая семейная команда (дети и взрослые). Основное условие - видео семейной тренировки (не более 3 минут). В котором приоритет отдается ребенку, как основному организатору выполнения упражнений.

5. Онлайн-конкурс «Отдыхаем с «ДЮСШ».

Участникам необходимо было разместить фото с отдыха юных спортсменов и их родители на личной странице в Instagram с #отдыхаем с «ДЮСШ».

4. Работа с родителями

В условиях дистанционного и смешанного обучения важно общение с родителями, которые становятся основными помощниками в организации обучения. С этой целью проводятся следующие мероприятия:

1. Онлайн-собрания, в содержании которых темы:
 - объяснение важности занятий ФК в период дистанционного обучения;
 - принципы работы в дистанционном режиме обучения;
 - разъяснение критериев оценки техники физического упражнения;
 - объяснение техники безопасности;
 - объяснение работы с инвентарем в домашних условиях;
 - объяснение родителям важности похвалы ребенка и отметки его успехов.

2. Онлайн-консультация (онлайн и групповые);

Педагог дает задание - родитель снимает это на видео и отправляет педагогу физической культуры;

Предоставление готовых комплексов упражнений и других методических материалов;

Создание творческих конкурсов для мотивации совместной деятельности родителей и детей. Например, проведение семейного спортивного фото-кросса.

3. Создание курса лекций и практик для родителей по вопросам физического воспитания в условиях дистанционного обучения.

4. Педагогическая диагностика родителей с целью выявления знаний в области дистанционного обучения детей.

5. Техника безопасности

Организация пространства для занятий физической культурой и спортом (далее- ФК) и инвентарь должны соответствовать технике безопасности.

Так как обучение в домашних условиях подразумевает под собой ряд определенных пространственных и иного рода ограничений, выполнение упражнений с оборудованием снижается до минимального, за исключением наличия на занятиях гимнастического коврика или альтернативной ему замены (приложение 1.4).

План-конспект тренировочного занятия

Предметные области	Аудиторные занятия (содержание с перечислением средств подготовки)	Обучение с применением дистанционных образовательных технологий (содержание с перечислением средств подготовки)	Электронные ресурсы, приложения для организации дистанционной формы обучения	Средства коммуникации: почта, чат, электронный журнал, скайп и т.п.	Формы проведения текущей аттестации	Дата проведения

Конспект тренировочного занятия составляется для каждой группы занимающихся в соответствии с годовым учебным графиком учебного процесса по виду спорта (спортивной дисциплине). В конспекте указываются: средства и методы для каждой части занятия, дозировка упражнений и организационно-методические указания по их выполнению.

Содержание занятий должно соответствовать условиям их проведения – домашним. В содержание следует включить такие виды подготовки как ОФП, СФП, техническая подготовка, теоретическая подготовка, инструкторская и судейская подготовка. В любом случае следует учитывать специфику вида спорта (спортивной дисциплины), период подготовки (соревновательный, переходный или подготовительный).

Перечисление средств физической подготовки в конспекте учебного занятия указывается в краткой и лаконичной форме, дозировка упражнений дается: в количестве повторений (раз) или временных параметрах (мин., сек.). Рекомендуемые тренером-преподавателем физические упражнения должны быть простыми по исполнению, быть ранее изученными и хорошо освоенными спортсменами. Включать в конспект занятия сложно-координационные и новые упражнения не следует, также не рекомендуется включать:

упражнения, требующие выполнения их на тренажерах (за исключением, в случаях, когда у спортсменов имеются в наличии тренажеры дома);

упражнения со спортивными снарядами и инвентарем (например: гантели, эспандер, с лыжными палками и т.п.);

подвижные и спортивные игры;

бег и беговые упражнения.

Алгоритм организации учебного занятия с использованием технологии дистанционного обучения

1 шаг	Тренер-преподаватель проводит анализ дополнительной общеобразовательной программы и годового учебного календарного плана-графика на учебный год. При необходимости проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов учебной и тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности обучающимся продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.
2 шаг	Тренер-преподаватель разрабатывает для каждого учебного занятия конспект (по форме указанной в приложении 2).
3 шаг	С учетом действующего, утвержденного спортивной школой расписания учебных занятий, накануне (вечером) или в день проведения тренировки (утром), тренер-преподаватель высылает обучающимся (родителям спортсменов) своей группы ссылку на конспект учебного занятия по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например, WhatsApp).
4 шаг	Спортсмен, получивший конспект тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (дети от 7 до 14 лет) выполняет физические упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также учебно-методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.
5 шаг	По завершении тренировки в домашних условиях спортсмен (родители спортсменов) сообщают тренеру-преподавателю по телефону или электронной почте о выполненном тренировочном занятии. Педагог делает соответствующую отметку о посещении спортсменом занятия в журнале (на бумажном носителе).
6 шаг	В конце каждой недели тренер-преподаватель информирует начальника отдела, (или иное ответственное лицо) о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, количество детей, выполнивших тренировочные занятия.

Конспект тренировочного занятия
для обучающихся (образец)

ФИО тренера		
Дата проведения занятия по расписанию		
Группа/ФИО спортсмена(ов)		
Уровень подготовки		
Направленность занятия		
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь		
содержание	дозировка	организационно-методические указания
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Тренер _____ / _____ /
(подпись) (ФИО)

Правила техники безопасности при занятиях ФК на дому

Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время занятия и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения.

Вводные положения

Во время проведения занятий по ФК необходимо исключить возможность:
травм при падении на неровной поверхности;
травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;
травм вследствие плохой разминки;
травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;
травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.

Для минимизации рисков необходимо выделить для ученика хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе.

Ученики обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой.

При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.

После физической нагрузки ученикам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

До начала занятий

Ученики должны переодеться в спортивную обувь и форму. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни т.п.

Одежда должна быть свободной и не стеснять движения учащегося во время проведения занятия. Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна быть легкой.

Ученики должны знакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

Во время занятий

Необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации учителя по технике безопасности при проведении занятий ФК на дому.

Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать заминкой.

Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм.

Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземлять после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.

Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п.

Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недостижимость всех предметов до ученика во время выполнения движений.

Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров.

При выполнении упражнения следует соблюдать технику выполнения данного упражнения.

При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив учителю дистанционно.

После окончания занятий

Ученики моют руки с мылом и теплой водой, умывают лицо (по возможности принимают тёплый душ)

Переодеваются в повседневную одежду и обувь.