

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования спортивная школа №2 муниципального «Город
Донецк»

Рассмотрена и принята на
Педагогическом совете
протокол № 7 от 15.08.2023г.



Директор МБУДО СШ №2

г. Донецка

Колтовскова О.И.

Приказ от 11.08.2023г. № 207

**Программа деятельности
МБУДО СШ №2 г.Донецка
по реализации дополнительных
общеобразовательных программ
с применением электронного обучения и
дистанционных образовательных технологий
на 2023-2024 учебный год**

Направленность программы:

физкультурно – спортивная

Возраст детей: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

г. Донецк
Ростовская область
2023г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3
1.1.	Направленность программы	4
1.2.	Актуальность программы	4
1.3.	Срок реализации	6
1.4.	Формы обучения	6
1.5.	Виды занятий	6
1.6.	Режим занятий.....	6
2.	Цели и задачи программы	7
3.	Ожидаемые результаты	7
4.	Содержание учебного материала	8
4.1.	Теоретическая подготовка.....	8
4.2.	Общая физическая подготовка	12
5.	Способы коммуникации	15
6.	Способы осуществления обратной связи.....	15
7.	Дидактические материалы	15
8.	Диагностические материалы	15
	Приложение	16

1. Пояснительная записка

Одной из форм организации образовательно-воспитательного процесса обучающихся является электронное образование с использованием технологий дистанционного обучения. Программа электронного образования с использованием технологий дистанционного образования разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный Закон 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», [Федеральными стандартами](#) спортивной подготовки по видам спорта.
- Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года.
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.15 № 996-р).
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р).
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ст.16).
- Приказ Министерства просвещения от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (п. 10).
- Распоряжение Минпросвещения России от 18.05.2020 N P-44 «Об утверждении методических рекомендаций для внедрения в основные общеобразовательные программы современных цифровых технологий».
- СанПиНа 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (раздел Гигиенические требования к режиму образовательной деятельности).
- ПОЛОЖЕНИЕ о формах обучения муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы №2 муниципального образования «Город Донецк»(МБУДО СШ №2 г.Донецка);
- ПОЛОЖЕНИЕ об организации самостоятельной работы спортсменов (Пр.№ 44 от 15.02.2023г).

Современные тенденции физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» отражены развития, которые направлены на увеличение массовости, популяризацию избранных видов спорта, сохранение здоровья, развитие и повышение уровня общей физической подготовленности детей.

Ключевая задача стратегии – создание условий, обеспечивающих возможность для детей и молодёжи вести здоровый образ жизни и систематически заниматься физической культурой и спортом.

Дистанционные занятия в спортивных группах по видам спорта дают возможность детям получить расширенную информацию о выбранном виде спорта, узнать о правилах проведения соревнований, продолжить занятия самостоятельно по месту жительства. Занятия имеют свои особенности – это добровольность, заинтересованность в получении знаний и умений, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности.

Данная программа выстроена в соответствии с концепцией и содержанием образования в области физической культуры, где предметом обучения является двигательная активность с общеразвивающей направленностью.

Данный материал предполагает организацию учебно-тренировочного процесса как в форме электронного обучения, так и смешанного обучения, т.е. использование очных форм в сочетании с дистанционными образовательными технологиями.

Программа деятельности МБУДО СШ №2 г.Донецка по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий имеет физкультурно-спортивную направленность. Она способствует нравственному и физическому развитию учащихся; воспитанию у них сознательное отношение к здоровому образу жизни и занятиям спортом; способствует формированию нравственных чувств и нравственного поведения; формирует теоретические знания по истории возникновения и развития вида спорта, основам спортивной диеты и питания, здоровому образу жизни.

1.2. Актуальность программы

Проблема нравственного и физического развития подрастающего поколения является одной из приоритетных задач современного общества. В течение ряда лет демонстрируется массовое снижение физической активности обучающихся. Это обусловлено, прежде всего, научно-техническим прогрессом, что приводит к ухудшению состояния здоровья детей. Данная тенденция довольно остро ставит вопрос о разработке новых форм и подходов в реализации программ общего и дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, сохраняя при этом традиционные и культурные ценности.

Это отражено и в ряде нормативно-правовых документах, так Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, (утверждена

распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.15 № 996-р) предусматривает «...формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия)».

Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р) прямо указывает на необходимость «...удовлетворения индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом» а также «...формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся».

Обоснованием актуальности перехода на дистанционное обучение на современном этапе связано с пандемией COVID-19, которая затронула большинство стран мира и практически все сферы общественной жизни, не стала исключением и система образования.

При этом следует иметь ввиду, что само внедрение дистанционных технологий и электронного обучения нормативно закреплено ещё в рамках Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ст.16) и приказа Министерства просвещения от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (п. 10).

Новые изменения в Федеральном законе «Об образовании в РФ» (вступили в силу с 01.07 2020) прямо говорят, что «при угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории РФ либо на её части реализация образовательных программ, ... осуществляется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий» (ст.108, п. 17.1).

Распоряжение Минпросвещения России от 18.05.2020 N Р-44 «Об утверждении методических рекомендаций для внедрения в основные общеобразовательные программы современных цифровых технологий».

Таким образом, данная дистанционная программа, ориентированная на нравственное и физическое развитие учащихся, является на сегодняшний день актуальной.

1.3. Срок реализации

Программа деятельности МБУДО СШ №2 г.Донецка по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий рассчитана на 1 год обучения.

Допускается организация образовательного процесса по индивидуальному учебному плану в период отсутствия тренера-преподавателя по его заданию: праздничные дни, отпуск тренера, командировка, болезнь и при отсутствии возможности замены.

1.4. Формы обучения

Форма обучения – дистанционная. Обучение проводится на русском языке.

Программа деятельности МБУДО СШ №2 г.Донецка по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий предусматривает использование следующих форм организации образовательного процесса:

- индивидуальная;
- групповая.

1.5. Виды занятий

- видеозанятие;
- фрагменты и материалы образовательных интернет - ресурсов;
- чат - занятия;

1.6. Режим занятий

Согласно требованиям СанПиНа 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (раздел Гигиенические требования к режиму образовательной деятельности) продолжительность онлайн–занятия, а также время самостоятельной работы для обучающихся 7-17 лет может составлять не менее 60 минут.

2. Цели и задачи программы

Цель программы:

Создание условий для всестороннего физического развития детей через занятия видом спорта с помощью интернета.

Задачи:

Воспитательные:

- развить основные физические качества (выносливость, силу, быстроту, гибкость, координацию движений); укрепить здоровье, повысить уровень физической подготовки детей;

Развивающие:

- способствовать развитию эмоциональной устойчивости и самоконтроля учащихся;

- развивать общие физические качества, необходимые для освоения техники вида спорта; способствовать развитию специальных двигательных действий (силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации).

Обучающие:

- сформировать теоретические знания по истории возникновения и развития вида спорта, технике безопасности, основам спортивной диеты и питания, здоровому образу жизни;

- планомерно повысить уровень общей подготовленности;
- сохранить уровень специальной физической подготовленности.

3. Ожидаемые результаты.

- получение знаний, умений и навыков, технических и тактических приемов по виду спорта;
- развитие разносторонней физической подготовки, укрепление здоровья;
- развитие двигательной активности;
- формирование потребности в систематических занятиях спортом и здоровым образом жизни.

4. 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.

5. Содержание учебного материала

5.1. Теоретическая подготовка

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Тестовое подключение к образовательному ресурсу (социальная сеть) в присутствии родителей. Техника безопасности

<https://minterese.ru/pravila-bezopasnosti-v-sotsialnyh-setyah/>

Теория: Введение в план работы. Пространство для занятий. Спортивная одежда. Питьевой режим. Гигиена после занятий.

Форма контроля: он-лайн опрос

Тема 1.2. История Олимпийских игр (творческая работа)

<http://olimp-history.ru/node/10>

Теория: Античные Олимпийские игры. Возрождение Олимпийской идеи.

Форма контроля: работа

Тема 1.3. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков

http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1308/1/evseev_physical_culture.pdf

Теория: Взаимосвязь физического воспитания с нравственным воспитанием. Взаимосвязь физического воспитания с умственным развитием. Взаимосвязь

физического воспитания с трудовым воспитанием. Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим воспитанием. Взаимосвязь физического воспитания с патриотическим воспитанием.

Форма контроля: он-лайн опрос

Тема 1.4. Причины травматизма, профилактика травматизма

https://gym1558sv.mskobr.ru/files/17-18_PTnUF.pdf

Теория: Производственные и непроизводственные травмы. Причины травм. Меры предупреждения травматизма. Профилактика.

Форма контроля: он-лайн опрос

Тема 1.5. Режим питания

http://sportwiki.to/Питание_юных_спортсменов

Теория: Зачем нужен режим. Примерное меню и режим дня. Здоровое питание по часам. Что и когда есть.

Форма контроля: он-лайн опрос

Тема 1.6. Почему легко ходить, но трудно бегать? (творческая работа)

<https://thecity.m24.ru/articles/2404#:~:text=Если%20вы%20пока%20не%20готовы,не%20более%20чем%20на%2010%20%25.>

<https://nogibogi.com/kak-nachat-begat/>

<https://traingain.org/article/1917-10-samyh-rasprostranennyh-problem-svyazannyh-s-begom-sposoby-ih-preodoleniya>

Теория: Как надо бегать. С чего надо начинать. Проблемы при беге.

Форма контроля: работа

Тема 1.7. Понятие о гигиене и санитарии

https://ru.wikipedia.org/wiki/Гигиена_питания

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_159501/93a9838f739abc2ec42655946903635d91492943/

https://ru.wikipedia.org/wiki/Гигиена_труда

[https://ru.wikipedia.org/wiki/Эпидемиология#:~:text=Эпидемиология%20\(др.,разработки%20контроля%20и%20профилактических%20мероприятий.](https://ru.wikipedia.org/wiki/Эпидемиология#:~:text=Эпидемиология%20(др.,разработки%20контроля%20и%20профилактических%20мероприятий.)

https://ru.wikipedia.org/wiki/Среда_обитания

<https://ru.wikipedia.org/wiki/Микроклимат>

<https://ru.wikipedia.org/wiki/Санитария>

Теория: Гигиена питания. Коммунальная гигиена. Гигиена труда. Эпидемиология. Среда обитания. Микроклимат. Санитария и здоровье. Преимущества улучшенных санитарных условий

Форма контроля: он-лайн опрос

Тема 1.8. Работа систем организма

<https://interneturok.ru/lesson/biology/8-klass/bobwij-obzor-organizma-chelovekab/sistemy-organov-v-organizme-urovni-organizatsii>

https://ru.wikipedia.org/wiki/Теория_функциональных_систем

<http://www.22gp.by/index.php/stati/623-vliyanie-fizicheskikh-uprazhnenij-na-organizm-cheloveka>

Теория: Работа систем организма и их функции. Особенности и принципы функциональных систем. Влияние физических упражнений на функциональные системы организма.

<https://tvou-voleyball.ru/obuchenie/razryady-po-volejbolu/>

Теория: Спортивные звания, спортивные разряды. Почетные спортивные звания. Единая всероссийская спортивная классификация.

Форма контроля: он-лайн опрос

Тема 1.16. Воспитание моральных качеств

<https://moluch.ru/conf/ped/archive/21/1696/>

<https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=27618>

[https://www.rsu.edu.ru/wp-](https://www.rsu.edu.ru/wp-content/uploads/users/o.fedosova/dissertacii/avtopef_Gorbunov.pdf)

[content/uploads/users/o.fedosova/dissertacii/avtopef_Gorbunov.pdf](https://www.rsu.edu.ru/wp-content/uploads/users/o.fedosova/dissertacii/avtopef_Gorbunov.pdf)

Теория: Методы воспитания морально-волевых качеств юных спортсменов. Реализация соревновательного метода в процессе воспитания волевых качеств.

Самовоспитание как метод волевой подготовки.

Форма контроля: он-лайн опрос

Тема 1.17. Оздоровительный бег (реферат)

<https://gb2bel.belzdrav.ru/about/Оздоровительный%20бег.pdf>

Теория: Оздоровительный бег. Правила. Техника. Для чего и почему?

Форма контроля: реферат

Тема 1.18. Психологическая подготовка к соревнованиям

http://chaikannov.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=96&Itemid=575

<https://www.myprotein.ru/blog/motivatsia/sportivnaya-psixologiya/>

<https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-podgotovka-sportsmenov-vysokogo-klassa-k-mezhdunarodnym-sorevnovaniyam>

https://www.sportacadem.ru/tat/obrazovanie/studentu/materialy_lekcij/fizkultura/povyshenie_professionalnogo_masterstva/k_p_n_professor_ahatov_a_m1/psihologicheskaya_podgotovka_sportsmenov/

Теория: Основные аспекты психологической готовности. Психологические «барьеры» и способы их предотвращения. Основные факторы психологической подготовки к конкретным соревнованиям. Этапы процесса психологической подготовки спортсмена.

Форма контроля: он-лайн опрос

Тема 1.19. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом

<https://studfile.net/preview/1864399/page:14/>

<https://infourok.ru/samokontrol-ego-osnovnie-metodi-pokazateli-i-kriterii-ocenki-3269099.html>

<https://studfile.net/preview/8144577/>

Теория: Самоконтроль в массовой физической культуре. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Форма контроля: он-лайн опрос

Тема 1.20. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание

<http://vespo.com.ua/sportscience/tsel-zadachi-sredstva-metodyi-sportivnoy-podgotovki/>

Теория: Спортивная тренировка. Цели и задачи тренировки. Средства и методы спортивной тренировки.

Форма контроля: он-лайн опрос

Тема 1.21. Каким образом физические упражнения влияют на опорно-двигательный аппарат? (реферат)

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_185886/

<https://studfile.net/preview/4405156/>

Теория: Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата. Изменение опорно-двигательного аппарата при тренировке.

Форма контроля: реферат

Тема 1.22. Общая и специальная физическая подготовка

<http://schooltennis.ru/learning/sfp-ofp.php>

Теория: Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Форма контроля: он-лайн опрос

Тема 1.23. Наследственность и ее влияние на здоровье и заболеваемость

<https://studfile.net/preview/8083230/page:4/>

Теория: Наследственность. Наследственные заболевания.

Форма контроля: он-лайн опрос

Тема 1.24. Окружающая среда и здоровье (творческая работа)

<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/781/>

Теория: Влияние окружающей среды на здоровье.

Форма контроля: работа

Тема 1.25. Влияние культурного развития личности на отношение к здоровью

<https://infourok.ru/vliyanie-kulturnogo-razvitiya-lichnosti-po-otnosheniyu-k-samomu-sebe-sistema-znaniy-o-zdorove-napravlenost-povedeniya-cheloveka-3757905.html>

Теория: Здоровье. Функциональные возможности и проявления здорового человека в различных сферах окружающей среды. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе.

Форма контроля: он-лайн опрос

Тема 1.26. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/>

Теория: Физические качества силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты.

Форма контроля: он-лайн опрос

Тема 1.27. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

<https://www.gto.ru/norms>

Теория: ГТО. Нормативы.

Форма контроля: он-лайн опрос

5.2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1. Упражнения на развитие скорости

<http://the-runners.com/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-skorosti/>

Практика: Беговые упражнения. Прыжки. Упражнения на преодоление препятствий.

Форма контроля: видео ролики, скриншот

Тема 2.2. Упражнения на развитие выносливости

<https://rulebody.ru/uprazhneniya/dlya-vseh-myshc/razvitie-vynoslivosti-v-domashnih-usloviyah/>

Практика: Ходьба на дорожке. Бег. Прыжки со скакалкой. Приседания. Отжимание от пола.

Форма контроля: видео ролики, скриншот

Тема 2.3. Упражнения на развитие силы

<https://zen.yandex.ru/media/id/5d9c3e48bd639600b059d9ba/10-uprajnenii-kotorye-sdelaiut-vas-atletom-za-3-mesiaca-v-domashnih-usloviiah-5da00ee4e882c300ae8a447b>

Практика: Подтягивание. Поднимание и опускание ног в висе. Сгибание и разгибание рук в упоре. Поднимание и опускание ног в упоре. Круговые махи ногой.

Форма контроля: видео ролики, скриншот

Тема 2.4. Упражнения на развитие ловкости https://giphy.com/gifs/lovkost-YQ5hlobzHO4wdIZnPZ?utm_source=iframe&utm_medium=embed&utm_campaign=Embeds&utm_term=https%3A%2F%2Fbodybuilding-and-fitness.ru%2Ftrenirovki%2Flovkost.html

Практика: по виду спорта

Форма контроля: видео ролики, скриншот

Тема 2.5. Контрольные нормативы по общефизической подготовке

Практика: Выполнение контрольных нормативов

Форма контроля: видео ролики, скриншот

5.3. Техничко-тактические действия по видам спорта

Форма контроля: видео ролики, скриншот

Занятие по видам спорта состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей:

- подготовительной (разминка);
- основной;
- заключительной

Ожидаемые результаты

- получение знаний, умений и навыков, технических и тактических приемов в виде спорта;
- развитие разносторонней физической подготовки, укрепление здоровья;
- развитие двигательной активности;
- развитие основных физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, быстроты, координации движений);

- формирование потребности в систематических занятиях спортом и здоровым образом жизни.

Контроль посещения занятий и освоение учебного материала

- регистрация обучающихся на электронном ресурсе;
- размещение учащимися учебного материала в сети Интернет;
- выполнение учащимися контрольных или тестовых заданий, предъявленных педагогу в электронном виде;
- выполнение учащимися небольших по объему творческих, проектных заданий, в том числе предполагающих коллективные формы взаимодействия через ресурсы сети Internet, предъявленных педагогу дистанционно.

6. Способы коммуникации

Формы осуществления связи с учащимися:

- информационно-телекоммуникационная сеть Internet:
 - 1) социальная сеть («В.Контакте»);
 - 2) телефонный мессенджеры (WhatsApps, Viber);
- электронная почта.

7. Способы осуществления обратной связи

Формы осуществления текущей и промежуточной диагностики результатов обучения:

- онлайн-опрос;
- онлайн-тестирование;
- онлайн-соревнование.

8. Дидактические материалы

- инструкция по технике безопасности при занятиях спортом на дому.

9. Диагностические материалы

- Входящая диагностика - проверка имеющегося уровня знаний у учащихся.

Цель входного контроля – диагностика уровня сформированности предметных умений, навыков и способов деятельности (метод: педагогическое наблюдение) учащихся, диагностика ценностных ориентаций.

- Итоговая диагностика - (в конце года) – контрольные занятия по итогам обучения, диагностика ценностных ориентаций.

10. 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 и других комплексов упражнений и методических материалов;
- Создание творческих конкурсов для мотивации совместной деятельности родителей и детей. Например, проведение семейного спортивного фотокросса.
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.

11. Формы проведения занятий в дистанционном формате

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).

На каждое мероприятие (или используя микро-макроциклы) тренер-преподаватель разрабатывает план - конспект (приложение 5,7)

В учебный план входят следующие разделы:

1. Теоретические основы физической культуры и спорта (ссылка): анкетирование (ссылка); онлайн-беседы; конкурсные проекты (презентация).
2. Общая физическая подготовка (комплексы упражнений по ОФП, ссылка)
3. 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 видео-фиксация 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.).

4. Самостоятельная работа (ссылка)

Организация учебного процесса строится тренером-преподавателем на основе примерного алгоритма (приложение 4).

В целях контроля за работой обучающихся на занятиях тренер-преподаватель рассылает обучающимся «Спортивный дневник» 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.

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 программ 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.

Приложение №1

Правила техники безопасности при занятиях спортом 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 спортивных занятий 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 учащегося хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе.

Обучающиеся 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 учащимся нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

До начала занятий

Обучающиеся 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.

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

Во время занятий

Необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации тренера по технике безопасности при проведении занятий спортом 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 недосыгаемость 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 следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения.

При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить

его, сообщив учителю дистанционно.

После окончания занятий

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

Переодеваются в повседневную одежду и обувь.

Приложение №2

Рекомендуемые формы обучения:

Конкурс «Тренируемся вместе с СШ».

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.

1. 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, и завершивший таким образом челлендж, становится победителем.

2. 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.

3. Онлайн-соревнования по Just Dance.

Танцевальные онлайн-соревнования «Just Dance» организуются 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 Just Dance. 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.

4. 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.

5. Профильная онлайн-смена «Тренируемся с чемпионами» (может использоваться как в каникулярное время, так и в образовательном процессе) для обучающихся детско-юношеских спортивных школ системы образования. Цель – профессиональное самоопределение обучающихся, развитие наставничества с привлечением ведущих тренеров, спортсменов, врачей, специалистов области и России.

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.

- 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.

6. 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 Google Play, 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 #бегсоосш.

Приложение № 3

План реализации воспитательной работы с применением электронного образования на основе использования дистанционных образовательных технологий

При разработке плана реализации воспитательной деятельности с применением электронного образования на основе использования дистанционных образовательных технологий учитывается специфика подготовки юных спортсменов.

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

Рекомендуемые формы воспитательной работы:

Патриотическое направление

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.
2. Размещение информации о событиях, произошедших в последние дни Великой Отечественной войны; об удивительных спортивных достижениях и интересных фактах из спорта.
3. 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.
4. Онлайн-экскурсия по Залу спортивной Славы, посвященная Дню России.
Онлайн-экскурсия по музею посвященная Победе в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов.
Организация трансляции происходит посредством прямого эфира в социальной сети Instagram на официальной странице СШ.

Здоровый образ жизни

1. Физкультурно-оздоровительная акция «Со спортом всей семьей»;
2. Физкультурно-оздоровительная акция посвящена Дню защиты детей.
Принять участие в Акции может 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.
3. Онлайн-конкурс «Отдыхаем с СШ».
Участникам необходимо разместить фото с отдыха юных спортсменов и их родители на личной странице в Instagram с #отдыхаемсСШ.

Беседы:

"Этика юного спортсмена", "О воле и мужестве российских спортсменов", "О спортивной чести".

Примерная тематика лекций: "Юный спортсмен – пример для подражания", "Александр Карелин – гордость отечественного спорта".

Примерные темы диспутов: "Помогает ли спорт в учебе?", "Место спорта в формировании активной жизненной позиции".

Спортивные кинофильмы, книги о спорте с последующим обсуждением.

Встречи с мастерами спорта, выдающимися спортивными деятелями.

Приложение 4

Алгоритм организации учебного занятия с использованием технологии дистанционного обучения

Таблица 1.

1 шаг	Тренер-преподаватель проводит анализ 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 электронной почтой, 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 (родитель спортсменов) сообщает 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, о количестве детей, выполнивших тренировочные занятия.

Приложение 5.

Конспект тренировочного занятия для обучающихся (образец)
Таблица 2.

ФИО тренера		
Дата проведения занятия расписанию		
Группа/ФИО спортсмена(
Уровень подготовки		
Направленность занятия		
Требования к месту занятия необходимый инвентарь		
содержание	дозировка	организационнометодичес еуказания
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Тренер _____/_____/ (подпись) (ФИО

Приложение № 6

План мероприятий по организации учебно-тренировочного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий отделений по видам спорта МБУДО СШ № 2 г.Донецка.

Таблица 3.

Ответственный	Содержание	Средства удаленной взаимосвязи
Администрация	Нормативно-правовая организация учебно-тренировочного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. - Издание приказа по МБУДО СШ № 2 г.Донецка о переходе на дистанционное обучение; - Разработка положения о дистанционном обучении; - Заявления от родителей (законных представителей) о переходе на организацию учебно-тренировочного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. - Заявления от тренеров-преподавателей о переходе на организацию учебно-тренировочного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.	Сайт МБУДО СШ № 2 г.Донецка http://sportschool2.ucoz.net Эл. Почта; Аудио и видео связь посредством приложений WhatsApp, Viber Социальные сети VK,OK, Телефонная связь., электронная почта, Skype, И т.д
Старший тренер-преподаватель, Тренер-преподаватель	Ознакомление с техническими возможностями обучающихся для организации и проведения учебно-тренировочного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.	
Администрация Старший тренер-преподаватель, Тренер-преподаватель	Представление для обучающихся интернет – платформ для реализации учебно-тренировочного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.	Эл. Почта, Сайт МБУДО СШ № 2 г.Донецка http://sportschool2.ucoz.net WhatsApp, Viber Социальные сети ,VK,OK
Тренер-преподаватель	Подбор видеоуроков на интернет – платформах ; Подбор и запись видеороликов, презентаций;	,VK,OK Youtube.com Виде и фотооредакторы,
Старший тренер-преподаватель, Тренер-преподаватель	<i>Проведение онлайн - уроков и консультаций</i> - Видеоконференции (в общей группе) - Индивидуальные консультации (Корректировка нагрузок, ошибок, навыки судейства, техника безопасности).	Платформы для онлайн уроков и консультаций WhatsApp, Viber VK,OK,Facebook
Старший тренер-преподаватель, Тренер-преподаватель	<i>Задания на дом по используемым интернет – платформам для группы, индивидуально:</i> - Просмотр видео мастер-классов; - Задания самостоятельной работы; - Подготовка фото и видеоотчетов	WhatsApp, Viber VK,OK,Facebook Сайт МБУДО СШ № 2 г.Донецка http://sportschool2.ucoz.net

Старший тренер-преподаватель, Тренер-преподаватель	<i>Обратная связь:</i> - Просмотр фото и видеоотчетов. - Индивидуальные консультации - Видеоконсультации и общение с воспитанниками и их родителями по Skype, телефонной связи(Отслеживание, контроль и анализ качества выполнения, состояния здоровья, уровень нагрузки, технических и бытовых возможностей учащихся).	
Администрация Старший тренер-преподаватель	Отслеживание и контроль за исполнением (Видео и фото отчеты, , подтверждающие документы участия в дистанционных конкурсах, семинарах, конференциях).	VK,OK,Facebook Сайт МБУДО СШ № 2 г.Донецка http://sportschool2.ucoz.net

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: копьем, диском или ядром для метания, с барьерами и т.п.); подвижные и спортивные игры; бег и беговые упражнения.

Список литературы

1. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Сост. – В.Я. Игнатьева, В.С. Максимов, И.В. Петрачева. – М.: Советский спорт, 2004. – 116 с.
2. Гандбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва: Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства [Текст] / Сост. – В.Я. Игнатьева, В.С. Максимов, И.В. Петрачева. – М.: Советский спорт, 2004. – 80 с. (Допущено Государственным Комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту).
3. Игнатьева, В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ [Текст] / В.Я. Игнатьева, И.В. Петрачева. – М.: Советский спорт, 2003.
4. Игнатьева, В.Я. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов [Текст] / В.Я. Петрачева, Ю.М. Портнов. – М.: Издательство «Физкультура, образование, наука», 1996.
5. Клусов, Н.П. Тактика гандбола [Текст] / Н.П. Клусов. – М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1986.
6. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва (СДЮШОР). – М.: Издательство «Советский спорт», 1987
7. Правила по мини-гандболу, гандболу 7*7 и пляжному гандболу.
8. Физкультурно-спортивные сооружения. Под ред. Л.В. Аристовой. – М.: СпортАкадемПресс, 1999.
9. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями, внесенными на основании Федерального закона от 06.12.2011 г. № 412-ФЗ);
10. Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.1995 г. № 233 «Об утверждении типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»;
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по гандболу (утверждён приказом Министерства спорта РФ 30 августа 2013 г. № 679);
12. ГОСТ Р 52024-2003 от 18.03.2003 г. «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования» (Постановление Госстандарта России № 80-ст);
13. ГОСТ Р 52025-2003 от 18.03.2003 г. «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей» (Постановление Госстандарта России № 81-ст);
14. ГОСТ Р 1.5-2004 «Стандартизация в Российской Федерации. Стандарты национальные Российской Федерации. Правила построения, изложения, оформления и обозначения» (Приказ Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 30.12.2004 г. № 155-ст);

15. Приказ Госкомспорта РФ от 28 июня 2001 г. № 390 "Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)";

16. Приказ Минспорттуризма России от 04.05.2009 г. № 157 «Об утверждении содержания этапов спортивной подготовки»;

17. Приказ Минспорттуризма России от 22.12.2011 г. № 1634 «Об утверждении Федеральному государственному бюджетному учреждению «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» государственного задания на оказание услуг (выполнение работ) на 2012 год и на плановый период 2013 и 2014 годов»;

18. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;

19. Всероссийский реестр видов спорта;

20. Программа развития гандбола в Российской Федерации;

21. Единая всероссийская спортивная классификация;

22. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования; 4.23. СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам;

24. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

25. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. – М., 2012.