

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»

Методические рекомендации по организации смешанного обучения в учебном процессе в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности

п. Переволоцкий 2020 г.

Актуальность методических рекомендаций продиктована сложившимися социальными реалиями. Находясь в режиме самоизоляции, обучающийся, в соответствии с законодательством Российской Федерации, должен получить возможность полноценного образования. Формат дистанционного обучения удовлетворяет такую потребность обучающегося. Однако, несмотря на высокий уровень развития информационных технологий, дистанционное образование не имеет готовых решений в организации тренировочного процесса в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности

Целью данных методических рекомендаций является моделирование педагогических условий реализации деятельности тренера-преподавателя во взаимодействии с обучаемыми в дистанционном формате.

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. В образовательном процессе может использоваться очно-заочное обучение, или смешанное обучение (blended learning).

Смешанное обучение — это образовательный подход, совмещающий обучение с участием тренера-преподавателя (лицом к лицу) с онлайн-обучением и предполагающий элементы самостоятельного контроля учеником пути, времени, места и темпа обучения, а также интеграцию опыта обучения с учителем и онлайн.

Смешанное обучение может присутствовать в образовательном процессе по подготовке юных спортсменов, их профессиональном самоопределении.

Учебный процесс в области спорта при смешанном обучении представляет собой последовательность фаз традиционного и электронного обучения, которые чередуются во времени.

Реализация смешанного обучения предполагает сохранение общих принципов построения традиционного учебного процесса спортивной подготовки с применением элементов электронного обучения (электронные информационные и образовательные ресурсы, информационные и телекоммуникационные технологии). При этом процесс сочетания технологий может происходить как на уровне отдельного курса (рабочих учебных программ по виду спорта, теории, общей физической подготовки), так и на уровне образовательной программы в целом. Модели смешанного обучения присущие три основные составляющие:

- самообразование;
- личное взаимодействие тренера-преподавателя и учащегося;
- интерактивное взаимодействие педагога и учащегося.

Данные составляющие позволяют создавать новые возможности за счет гибкости и доступности образовательного ресурса, который уже может предоставляться не только очно, но и дистанционно на электронных и сетевых образовательных ресурсах. Можно выделить следующие особенности технологии смешанного обучения:

1. Смена акцентов во взаимоотношениях педагога и учащихся. Тренер-преподаватель в модели смешанного обучения выполняет роль тьютора,

помощника учащегося при разработке личной образовательной траектории, осуществляет индивидуальное обучение по областям спорта.

2. Приоритет самостоятельной деятельности учащегося. Основу образовательного процесса при смешанном обучении составляет целенаправленная, интенсивная и контролируемая самостоятельная работа. Учащийся может учиться в удобном для себя месте, по индивидуальному плану, комплексно используя специальные средства обучения и согласованную возможность контакта с тренером-преподавателем (особенно актуально в летний период). Смешанное обучение стимулирует выработку навыков самообучения и поиска информации (необходимость самостоятельного изучения материала способствует развитию ответственного отношения к обучению, самомотивации, планированию времени, личной активности в поиске интересующей информации).

3. Организация индивидуальной поддержки учебной деятельности каждого учащегося тренером-преподавателем как во время учебной деятельности, так и посредством сетевого общения, посредством получения обратной связи от педагога. Это помогает реализовать индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

4. Широкое использование организации групповой учебной деятельности, включая совместную работу по участию в онлайн – соревнованиях, проведение семинаров по судейству соревнований, по запрещению использования допинга, организованных в виде электронных конференций. В условиях смешанного обучения групповой работы становится значительно больше – она стимулирует развитие навыков онлайн-общения.

5. Гибкость образовательной траектории. Смешанное обучение предполагает гибкость программы.

6. Использование учебно-методического контента, предоставляющего возможность в любое время просмотреть необходимый материал в режиме онлайн; отследить изменение своего рейтинга в электронном журнале; пройти тестирование; проверить свои знания по предмету; ознакомиться с дополнительными источниками, используя аудио- или видеуроки, презентации и пр.

Введение в образовательный процесс смешанного обучения также позволяет решить ряд задач:

- повышение квалификации педагогических кадров;
- повышение эффективности педагогической деятельности с целью достижения новых образовательных результатов;
- использование новых видов контроля и коммуникации в педагогическом процессе;
- возможность организовывать качественную работу с высокомотивированными учениками;
- интенсификация учебной деятельности за счет выведения самостоятельной деятельности, изучение основ теоретических знаний по разделам учебной программы за рамки расписания очных занятий.

Смешанное обучение предоставляет весьма благоприятные условия для обеспечения качественного обучения с реальным учетом индивидуальных

особенностей учащегося и построения личных образовательных траекторий для каждого

Весь учебный материал может храниться на сайте образовательной организации в разделе «Учебный контент смешанного обучения». В содержание контента входит: содержание учебных электронных курсов/модулей, учебные материалы, в виде файлов различных форматов (текст, рисунки, видео, медиа-файлы и т. д.) или в виде ссылок на открытые образовательные ресурсы.

Учебный контент предназначен для самостоятельной (индивидуальной или групповой) проработки учениками, поэтому наряду с цифровыми учебными объектами может содержать также пояснения, инструкции, справочный материал, план работы и оценивания, тесты самопроверки, формы обратной связи и т. д.

Весь материал, выставляемый в Учебный контент должен быть проработан тренером-преподавателем и хорошо структурирован, возможно, с комментариями, пояснениями, вставками и ссылками из разных источников. Причём такое требование предъявляется отнюдь не только к текстовым файлам.

Выполнение поставленных перед обучающимися целей требует обратной связи, что достигается спланированными способами оценивания достижений обучающихся.

Смешанное обучение характеризуется высокой степенью индивидуализации обучения за счет вариативности заданий в электронном курсе и возможностью их прохождения в индивидуальном темпе. Таким образом, смешанное обучение предлагает оптимальные условия для реализации индивидуального потенциала обучающихся.

Построение учебного процесса на основе применения технологии смешанного обучения позволяет обеспечить более качественное и системное обучение в рамках реализации рабочей учебной программы по основам теоретических знаний, тем самым оставляя больше времени на физкультурно-спортивную подготовку.

Активно используются интернет ресурсы, в частности сайт организации, где в разделе «Учебный контент» педагог имеет свою страничку, наполняемую содержанием: конспекты тренировочных занятий, ссылки на видеоматериал по разделам обучения и.д.

Смешанное обучение: основные модели

При организации занятий физкультурно-спортивной направленности на основе смешанного обучения возможно использование, как наиболее эффективных, моделей: перевернутый класс, ротация станций и гибкая модель.

Перевернутый класс

В модели «перевернутый класс» обучающиеся изучают новый материал дома либо предварительно готовятся к изучению этого материала, актуализируют какие-то базовые понятия, термины, необходимые теоремы, аксиомы и пр. У них существует возможность обратиться к материалу повторно,

особое внимание уделить анализу техники выполнения двигательного действия. С этой целью используется программный продукт, позволяющий создать слайдшоу в PowerPoint, включающий голос и любые текстовые заметки. Затем все это конвертируется в видеофайл, который легко распространять онлайн.

Суть перевернутого занятия заключается в следующем:

- тренер-преподаватель готовят мини-видеолекции и выкладывают их в сеть;
- учащиеся смотрят дома видеолекции, подготовленные педагогом. Это позволяет им осваивать материал в своем темпе, не будучи зажатými временными рамками учебного занятия, дает возможность общаться со сверстниками и тренером, используя систему онлайн-дискуссий;
- тренировочное время используется для совместной деятельности по изученной теме: решение технических задач, разработка комплексов физических упражнений для функциональной подготовки юного спортсмена, обмена опытом организации тренировочного процесса и др.

«Перевернутый класс» позволяет тренеру-преподавателю пересмотреть использование собственных педагогических приемов.

Для тренера-преподавателя при использовании модели «перевернутый класс» существенно меняется структура деятельности. Он не должен строить всё обучение на объяснении нового материала, не должен тратить время занятия на трансляцию. Тренер-преподаватель больше времени тратит на отбор учебных материалов и разработку контента, создание проверочных форм — всё это необходимо для организации онлайн-среды.

В модели «перевернутого класса» предполагается общение юных спортсменов друг с другом, обмен наработанным двигательным опытом.

Таким образом, при использовании модели «перевернутый класс»:

- заинтересованные спортсмены работают друг с другом, а образовательный процесс организуется с учетом потребностей каждого;
- увеличивается время на индивидуальное обучение;
- у обучающихся появляется возможность углублять свои знания в области физической культуры и спорта;
- общение ученика и тренера-преподавателя выходит на новый качественный и количественный уровень.

Тренеру-преподавателю важно понять, что его роль заключается в создании учебной ситуации для самостоятельной познавательно-исследовательской деятельности учащихся. Такой ситуации, работая в которой они будут ответственными за свое обучение.

Ротация станций

Модель «ротация станций» можно применять для зонирования (разобщения) обучающихся одной группы, разбивая ее на несколько подгрупп. Модель требует наличия компьютеров или планшетов.

Каждая группа работает в своей части спортивного зала (или нескольких): станция работы с тренером-преподавателем (техническая), станция онлайн-обучения по ОФП и СФП, станция онлайн тренировочная. В течение учебного занятия подгруппы перемещаются между станциями так, чтобы побывать на

каждой из них. Количество станций будет зависеть от целей и задач, планируемых педагогом. Количество электронных устройств равно числу учеников, делённому на количество групп. Так, группе из 15 обучающихся потребуется 5 компьютеров при организации работы на трёх станциях.

Цель станции онлайн-работы — дать каждому ребёнку возможность развить навыки самостоятельной работы, личную ответственность, развить саморегуляцию и научиться учиться. На станции онлайн-работы учащиеся могут познакомиться с новым материалом, проверить свои знания и потренировать двигательные навыки. Количество ресурсов в системе должно быть избыточным и достаточно разнообразным, чтобы обеспечить учащимся возможность достаточно глубоко познакомиться с темой. Учащийся получает доступ к материалам не только одного занятия, но целой темы для того, чтобы дать возможность каждому идти в своём темпе.

Используемая модель «ротации станций» предоставляет большие возможности обучающимся:

- для профессионального самоопределения;
- у обучающихся появляется пространство свободы и ответственности, которое позволяет существенно повысить его саморегуляцию;
- у них возникает возможность выстраивать индивидуальные траектории обучения;
- использование видео, тренажеров и других инструментов онлайн-среды позволяет увеличить количество и повысить качество обратной связи с учащимися;

Гибкая модель

Гибкая модель - это самая сложная для реализации, но и самая многообещающая модель. Чтобы работать в ней, у учеников должны быть развиты навыки самоорганизации, поэтому гибкую модель обычно применяют для обучающихся углубленного уровня обучения. Модель характеризуется гибким графиком тренировочных занятий, изменяемый в зависимости от необходимости (для старшеклассников особо актуально из-за занятости в школе по подготовке к ЕГЭ).

Если есть команда тренеров-преподавателей по одному виду спорта, можно реализовать обучение бригадным методом. В этом случае тренировочное занятие разбивается по разделам обучения на станции (на каждой станции – педагог-тьютер). При таком подходе возможна работа нескольких учебных групп одного вида спорта одновременно.

Гибкая модель предполагает, что убирается множество ограничений в системе: границы учебных занятий, каждый ученик получает возможность двигаться в своём темпе и большее время проводить на той станции, которая для него наиболее актуальна.

В гибкой модели становятся актуальными культура высоких ожиданий, в которой каждый ученик идёт к своей высокой цели, и умение школы создавать и поддерживать эту культуру.

Активно используются интернет ресурсы, в частности сайт организации, где в разделе «Образовательный контент» педагог имеет свою страничку, наполняемую содержанием.

Для работы с использованием электронного обучения, смешанного обучения организацией разрабатывается рабочая учебная программа, являющаяся одним из блоков дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта (базовый уровень) (приложение 1).

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Переволоцкая детско-юношеская спортивная школа»

Согласована
методическим советом МБУ ДО
«Переволоцкая ДЮСШ»
протокол от _____ № _____

Утверждаю
Директор МБУ ДО
«Переволоцкая ДЮСШ»
_____ А.С. Дегирменджи

**Рабочая учебная программа дополнительной предпрофессиональной
программы по обязательной предметной области
«Легкая атлетика» на основе электронного образования с
использованием технологий дистанционного образования (базовый
уровень)**

Возраст обучающихся: 8 -16 лет

Срок реализации программы: 8 лет

Разработчик программы:

Место реализации программы:

п. Переволоцкий 2020 г.

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 методики физического воспитания,
- формирование навыков саморегуляции,
- обучение умению самоорганизации,
- обучение использования 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 обучающегося. 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 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.

Общий объем часов в год состоит из часов теоретических занятий, практических занятий, самостоятельной работы и аттестации. Самостоятельная работа выполняется либо во время учебных занятий а присутствии тренера-преподавателя, либо в период отсутствия тренера по индивидуальным учебным планам самостоятельной работы. Самостоятельная работа включает в себя работу с литературой, документами, кино-, фото-, видеоматериалами, таблицами, схемами, рисунками, диаграммами, текстами и пр., обработку информации, решение задач, выполнение заданий и физических упражнений, проведение практических занятий под наблюдением тренера-преподавателя, управление группой (подача основных команд, проведение разминки, качественный показ и контроль за выполнением упражнений, исправление ошибок), изучение правил соревнований, ремонт спортивного и специального оборудования, инвентаря и спортивной экипировки и др.

На каждое занятие (или используя микро-макроциклы) тренер-преподаватель разрабатывает план - конспект (приложение 2)

В учебный план входят 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.

б. Самостоятельная работа (ссылка)

3. 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.

4. 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 3).

План-конспект тренировочного занятия

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

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 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

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

Переодеваются в повседневную одежду и обувь.

Литература

1. Страдзе А.М. «Методические рекомендации по организации дистанционного обучения по предмету «физическая культура», М.2020
2. ФЦОМОФВ «Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»

