

**Дистанционное обучение по дисциплине
«Физическая культура и спорт»
в ФГБОУ ВО «Петрозаводский государственный
университет»**

**Distance learning in the teaching of "Physical Education
and Sport" at the Petrozavodsk State University**

УДК 378.172

Получено: 17.03.2020

Одобрено: 06.04.2020

Опубликовано: 25.04.2020

Евтропкова Д.С.

Старший преподаватель, кафедры физической культуры, институт физической культуры, спорта и туризма, ФГБОУ ВО «Петрозаводский государственный университет», г. Петрозаводск
e-mail: darsport@yandex.ru

Evtropkova D.S.

Senior Instructor, Department of Physical Education, The Institute of Physical Education, Sport and Tourism, Petrozavodsk State University, Petrozavodsk
e-mail: darsport@yandex.ru

Аннотация

Организация учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в ПетрГУ возложена на кафедру физической культуры (КФК), института физической культуры, спорта и туризма. В условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации остро встал вопрос использования различных образовательных технологий, позволяющих обеспечивать взаимодействие обучающихся и педагогических работников опосредованно (на расстоянии), в том числе с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий [4]. Организация дистанционного обучения также коснулась такой учебной дисциплины, как физическая культура. В связи с этим, КФК разработанная система дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт». Результатам исследования организации дистанционного обучения и посвящена данная статья.

Ключевые слова: практические занятия, методико-практическая работа, дистанционное обучение, тренировка.

Abstract

The organization of classes in "Physical Education and Sport" at PetrSU is entrusted to the Department of Physical Education at the Institute of Physical Education, Sports and Tourism. In the context of the new coronavirus infection and in order to prevent its spread in the Russian Federation, a new pressing challenge has emerged regarding the use of various educational technologies to ensure the interaction of students and teachers indirectly (at a distance), including the use of e-learning and distance learning technologies [4]. The organization of distance learning has also affected the teaching of "Physical Education". In view of this, the Department of Physical Education has developed a distance learning system for the course in "Physical Education". A study

of distance learning at the PE Department has been conducted, and the present article is devoted to its findings.

Keywords: practical classes, methodological and practical work, distance learning, work-out.

В соответствии с требованиями приказа Министерства высшего образования и науки Российской Федерации от 14.03.2020 №397 руководителям организаций, реализующих образовательные программы высшего образования, необходимо организовать контактную работу обучающихся и педагогических работников исключительно в электронной информационно-образовательной среде [4]. С учетом требований данного приказа в ПетрГУ для обучающихся организованно освоение образовательных программ с применением материалов Образовательного портала ПетрГУ, электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, а также индивидуальных и групповых консультаций посредством электронной почты, социальных сетей и иных сервисов сети Интернет.

КФК ведет дистанционное обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» с использованием: системы управления обучением – Moodle, системы удаленной конференц-связи – Zoom, системы унифицированных коммуникаций – True Conf, веб-сервиса – YouTube, социальных сетей, электронной почты. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) дисциплина «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) реализуется в форме практических занятий. Исходя из требований ФГОС, кафедрой разработана система (возможная в условиях самоизоляции), включающая разнообразные варианты заданий, позволяющие поддерживать обучающимся должный уровень физического, функционального состояния, имеющие оздоровительную направленность, позволяющие добиться осознанного отношения к самостоятельным занятиям физической культурой на основе тщательного самоанализа своего состояния.

Практические занятия

Основные занятия (для студентов основной, подготовительной и специальной медицинских групп). Практические занятия проводятся не менее двух раз в неделю продолжительностью 45–90 мин. Каждое практическое занятие оценивается в 2 балла.

Варианты наполнения практического занятия:

1. Выполнение комплекса упражнений по улучшению физических качеств, функционированию дыхательной, сердечно-сосудистой систем на основе самостоятельно подобранной обучающимися индивидуальной программы двигательной активности с учетом уровня своего здоровья и физического развития, определенных самообследованием и самоанализом своего состояния.

2. Выполнение варианта домашней тренировки, предложенного преподавателем КФК для студентов, относящихся к основной и подготовительной медицинской группам.

Готовые комплексы для домашних тренировок (для обучающихся, относящихся к основной и подготовительной медицинской группам).

Комплексы для юношей:

Комплексы №1.

№	Название упражнения	Число повторений / время
1.	«Рукоход» + 5 отжиманий	10 раз
2.	«Берпи»	20 раз
3.	«Скалолаз» или «Подброс ног»	40 сек.
4.	«Выпады вперед»	15 раз каждой ногой
5.	«Т-отжимания»	30 раз
6.	Пресс «Раскладушка»	40 сек.

После каждого упражнения отдых от 30 до 60 сек. Выполнить необходимо от 2 до 3 кругов (в зависимости от физической подготовленности). Начиная со второго занятия, на неделе можно увеличить количество кругов до 4-5.

Комплекс №2.

№	Название упражнения	Число повторений / время
1.	«Берпи»	10 раз
2.	«Выпады вперед»	10 раз (по 5 на каждую ногу)
3.	«Пресс»	10 раз
4.	Движения – «имитации тайского бокса»	10 раз на каждую ногу
5.	«Планка»	1-2 мин.

Упражнения с 1 по 4 необходимо повторять друг за другом без пауз и отдыха в течение 5 мин., также необходимо вести подсчет количества выполненных в течение пяти мин. кругов. После каждой «пятиминутки» выполняется упражнение «Планка» в течение 1-2 мин. После упражнения «Планка» выполняется отдых в течение 3 мин. Выполнить необходимо 3-5 кругов в зависимости от физической подготовленности.

Комплекс №3.

№	Название упражнения	Число повторений / время
1.	«Отжимания»	30 раз
2.	«Пресс»	40 раз
3.	«Приседания»	50 раз
4.	«Бег на месте с высоким подниманием бедра»	Не менее 80 подъемов.

Необходимо сделать 5 кругов с учетом затраченного времени. Отдых после каждого круга составляет 3 мин.

Комплекс №4.

№	Название упражнения	Число повторений / время
1.	«Отжимания» (широкая постановка рук)	100 раз
2.	«Пресс»	100 раз
3.	«Приседания»	100 раз
4.	«Обратные отжимания»	100 раз.

Сто повторений одного упражнения необходимо выполнить (набрать) с учетом перерывов (пауз), необходимых для отдыха и продолжения выполнения упражнения. Обязательно нужно сделать 100 повторений одного упражнения, прежде чем приступить к следующему.

Комплексы для девушек [3]:

Вариант домашней тренировки (для девушек) изложен в учебном пособии для студентов I–V курсов («Самостоятельные силовые и аэробные занятия для девушек»), разработанном в 2015 г. преподавателями КФК и размещенном в свободном доступе в сети Интернет. Данная программа рассчитана на три занятия в неделю. Между занятиями надо делать перерыв не меньше одного дня, чтобы дать мышцам восстановиться. Например: в понедельник выполняем комплекс 1, в среду – комплекс 2, в пятницу – комплекс 3. Таким образом, можно работать 2–3 мес. Затем комплекс упражнений необходимо заменить. Перед выполнением упражнений всегда делайте разминку длительностью 10–15 мин. После выполнения комплекса выполняйте упражнения на расслабление мышц, заминку. Если вы начинающий и(или) давно не занимались, выполняйте в первую неделю один подход на

каждое упражнение, во вторую – два подхода, затем переходите к положенным трем подходам. При занятиях дома и отсутствии гантелей, можно использовать пластиковые бутылки, наполненные песком или водой.

Вариант тренировки №1.

№	Название упражнения	Число повторений / время
1.	«Приседания»	20 раз
2.	«Отжимания»	15 раз
3.	«Выпады» (на месте)	15 раз для каждой ноги
4.	«Пресс» (подъем-перекат)	20–30 раз
5.	«Становая на одной ноге»	15 раз для каждой ноги
6.	«Трицепс» (отжимания от пола на 1-й руке)	15 раз для каждой руки
7.	«Отведение ноги в положении лежа» (внешнее бедро, ягодицы)	20–40 раз
8.	«Спина» (летание, лодочка)	15–20 раз
9.	«Пресс боковой» (русалка)	15 раз
10.	«Икры» (подъем на носки)	15 раз.

Вариант тренировки №2.

№	Название упражнения	Число повторений / время
1.	«Круговой подъем гантелей» (бутылок с водой)	20 раз
2.	«Подъем на опору»	10–15 раз
3.	«Плечи» (подъем рук через стороны)	15 раз
4.	«Плие» (приседания)	20 раз
5.	«Пресс» (собраться – разобратся)	30 раз
6.	«Ласточка с подъемом ноги + шпагаты»	10 раз
7.	«Трицепс» (обратные отжимания)	15 раз
8.	«Пресс боковой» (наклоны с гантелью)	15 раз
9.	«Спина» (лодочка)	20 раз.

Вариант тренировки №3.

№	Название упражнения	Число повторений / время
1.	«Шаговый выпад вперед»	12–15 раз для каждой ноги
2.	«Отжимания»	15 раз
3.	«Пресс» (на выбор)	1 мин.
4.	«Прыжки на скакалке» (при наличии возможности)	4 × 100 раз
5.	«Боковой выпад»	10 раз для каждой ноги
6.	«Сгибание рук с гантелью на бицепс»	15 раз
7.	«Спина» (на выбор)	1 мин.
8.	«Прыжки на скакалке»	4 × 100 раз
9.	«Шаговый выпад назад»	12–15 раз для каждой ноги
10.	«Тяга гантелей к подбородку»	15 раз
11.	«Пресс» (на выбор)	1 мин.
12.	«Прыжки на скакалке» (при наличии возможности)	4 × 100.

Кроме варианта домашней тренировки (для девушек), указанном в учебном пособии, обучающимся предоставлен список интернет-ссылок с веб-сервиса YouTube для занятий: кардио-силовыми тренировками, тренировками с акцентом на мышцы ног и ягодиц,

тренировками на растяжку и гибкость, а также тренировками с универсальными комплексами упражнений на выбор.

Комплексы для студентов, относящихся к специальной медицинской группе [2]:

Варианты комплексов упражнений, рекомендованные для обучающихся, относящихся к специальной медицинской группе, подробно изложены в учебно-методическом пособии «Современные фитнес-направления (специальная медицинская группа)», подготовленном в 2018 г. преподавателями КФК и размещенном в свободном доступе в сети Интернет.

Больше всего для дистанционного обучения (домашней тренировки) студентов, относящихся к специальной медицинской группе, подходят такие фитнес-направления, как пилатес и калланетика, которые наиболее распространены и в чем-то схожи. Данные виды фитнеса разработаны для общего оздоровления организма, приведения мышц в тонус.

Пилатес – комплекс упражнений, укрепляющий те группы мышц, которые очень редко задействованы при других занятиях фитнесом. Пилатесом могут заниматься как в фитнес-клубе, так и самостоятельно дома люди любого возраста и пола, с любым уровнем физической подготовки, возможность травм здесь сведена к минимуму.

Калланетика – система упражнений, базирующаяся на статических нагрузках (постоянных). Методика подходит для людей с проблемами опорно-двигательной системы, для которых противопоказаны резкие движения. Все упражнения здесь плавны, выполняются очень медленно. Лишний вес, плохая осанка, наличие проблемных зон и вялых мышц – все это является показанием для занятий калланетикой.

Кроме этого, обучающимся, относящимся к специальной медицинской группе, предоставлен список интернет-ссылок с веб-сервиса YouTube для занятий: с применением упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, с применением упражнений на основе йоги для укрепления мышц спины.

3. Студенты, освобожденные от практических занятий, продолжают заниматься по индивидуальным программам.

Дополнительные занятия реализуются в нескольких проектах:

1. Проект «Недельный рывок» – включает в себя выполнение ежедневных практических заданий в течение одной недели по видеоматериалам, размещенным в группе в социальной сети «ВКонтакте». По результатам выполнения задания, обучающиеся ежедневно до 20:00 готовят и высылают ответственному преподавателю отчет в виде ускоренного видео. За выполнение каждого комплекса обучающемуся начисляется 1 балл.

2. Выполнение мини-комплекса упражнений на время «Вызов!».

Выполнение мини-комплексов предлагается в двух вариантах:

Соревнование (только для студентов основной медицинской группы). Задача данного варианта – выполнение определенных заданий за наименьшее время с фиксацией времени выполнения упражнения с использованием секундомера. При выполнении упражнений обучающийся может делать неограниченное количество пауз для отдыха, во время которых время не останавливается. По результатам выполнения задания, обучающиеся готовят и высылают ответственному преподавателю видеоотчет. В соревновательном варианте определяются лучшие участники, которые поощряются дополнительными баллами.

Свободная тренировка. Задача данного варианта – выполнение упражнений без учёта времени. Упражнения выполнять в несколько подходов с паузами (отдыхом), необходимыми для восстановления. По результатам выполнения задания, обучающиеся готовят и высылают ответственному преподавателю видеоотчет.

Предлагается несколько мини-комплексов упражнений на время «Вызов!».

Комплекс упражнений №1 («100+100»).

Выполнение комплекса заключается в выполнении 100 отжиманий и 100 приседаний за наименьшее время с фиксацией времени выполнения упражнения с использованием секундомера. При выполнении упражнений обучающийся может делать неограниченное количество пауз для отдыха, во время которых время не останавливается. По результатам выполнения задания, обучающиеся готовят и высылают ответственному преподавателю видеоотчет.

Комплекс упражнений №2 «Статика».

Выполнение комплекса заключается в удержании кистью каждой руки предмета весом 1,5 кг (бутыль с жидкостью объемом 1,5 литра) в течение 6 мин. За данный период времени обучающийся меняет расположение рук с зафиксированными предметами в следующей последовательности – на 2 мин. руки вытянуты в сторону (параллельно полу), на 2 мин. руки подняты над головой, на 2 мин. руки вытянуты перед собой (параллельно полу). Смена положения рук происходит без остановки на отдых. По результатам выполнения задания, обучающиеся готовят и высылают ответственному преподавателю видеоотчет.

Комплекс упражнений №3 «Чемпион».

Выполнение комплекса заключается в выполнении следующих упражнений: «отжимания» – 10 раз, «пресс» (складка) – 15 раз, «приседания» – 20 раз. Необходимо выполнить 10 комплексов (кругов) за наименьшее время с фиксацией времени выполнения упражнения с использованием секундомера. При выполнении упражнений обучающийся может делать неограниченное количество пауз для отдыха, во время которых время не останавливается. По результатам выполнения задания, обучающиеся готовят и высылают ответственному преподавателю видеоотчет.

За выполнение каждого комплекса – 1 балл.

Несмотря на то, какими элементами будет наполнено практическое занятие, каждую тренировку следует начинать с разминки для того, чтобы подготовить тело к последующей работе. Разминка должна быть легкой, предпочтительно задействовать те мышцы, которые будут включены в работу. Практическое занятие всегда должно начинаться с разминки и заканчиваться заминкой. Разминка может включать медленную ходьбу с постепенным увеличением скорости движения и переходом на бег. Разминка снижает артериальное давление, повышает приток крови к сердцу, разогревает мышцы и делает суставы более подвижными. Важно сгладить переход от спокойного сердечного ритма к максимальному. Заминка также важна. Ведь постепенное снижение темпа в конце занятий нормализует учащенное сердцебиение, предотвращает возможный застой крови в ногах (такое возможно при наличии аэробики с большим количеством прыжковых движений). Несколько минут махов руками, наклонов, упражнений на гибкость в конце тренировки с гарантией восстанавливают баланс кровотока. Нельзя пренебрегать ни разминкой, ни заминкой [3].

С учетом важности и обязательности разминки и заминки для обучающихся мною подготовлены видеоматериалы выполнения упражнений для разминки и заминки с использованием: танцевальной комбинации на основе простых, базовых шагов аэробики, упражнений на растягивание и расслабление. Видеоматериалы размещены в онлайн-хранилище сети Интернет Яндекс.Диск (разминка – 00016.MTS (735215616), заминка – 00014.MTS (883949568)).

Кроме этого, обучающимся предоставлен список интернет-ссылок с веб-сервиса YouTube выполнения упражнений в рамках разминок и заминок.

Методико-практическая работа

1. Работа по изучению своего физического и функционального состояния. Обучающимся на выбор предлагается одна из работ «Паспорт здоровья», «Методическая работа».

Цель данных работ – научить обучающихся самообследованию и самоанализу своего состояния, на основе полученных сведений уметь делать вывод об уровне своего здоровья и уже на основе этого ставить для самого себя задачи по улучшению физических качеств, функционированию дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Каждая выполненная работа оценивается в 4 дополнительных балла.

2. Индивидуальный проект – заключается в составлении индивидуальной программы двигательной активности. В рамках проекта обучающиеся обосновывают цели и задачи для самих себя по собственному физическому, функциональному развитию. Данный проект основывается на предыдущих работах по самообследованию и самоанализу. Так же в рамках проекта осуществляется подбор средств двигательной активности, дозировка, интенсивность. Для работы над проектом на этом этапе используются электронный учебно-методический комплекс дисциплины (ЭУМКД) и электронные образовательные ресурсы (ЭОР), консультирование с помощью социальных сетей, электронной почты, средств видеосвязи. Проект оценивается в 4 дополнительных балла.

3. Выполнение тестовых заданий через систему управления обучением – Moodle. Выполняется один тест на выбор обучающегося:

ЭУМКД «Физическая культура в здоровье берегающем пространстве» (для студентов 1-4 курсов).

ЭУМКД Физическая культура и спорт «Баскетбол» (элективная дисциплина, реализованная за рамками объема образовательной программы).

ЭУМКД Физическая культура и спорт «Мини-футбол» (элективная дисциплина, реализованная за рамками объема образовательной программы).

ЭУМКД Физическая культура и спорт «Атлетическая гимнастика» (элективная дисциплина, реализованная за рамками объема образовательной программы).

Выполнение тестового задания оценивается в 3 балла.

4. Самостоятельное изучение теории с помощью литературы, ЭОР:

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>.

Электронный каталог Научной библиотеки ПетрГУ. Режим доступа: <http://foliant.ru/catalog/psulibr>.

Электронный каталог библиотеки Республики Карелия. Режим доступа: <http://elibrary.karelia.ru/>.

Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Режим доступа: <http://biblioclub.ru>.

На КФК организованы индивидуальные и групповые консультации обучающихся (студентов) по средствам электронной почты, видеосвязи, социальных сетей. Кроме этого, все виды работы контролируются преподавателями КФК – ответственными за реализацию дисциплины «Физическая культура и спорт» в образовательных институтах ПетрГУ и оцениваются в баллах, которые заносятся в электронный журнал информационно-аналитической интегрированной системы (ИАИС). Сведения о набранных баллах доступны для просмотра и самоконтроля каждому студенту в ИАИС.

В условиях самоизоляции очень важна физическая активность. С введением ограничений на передвижение, выхода на улицу, посещения общественных мест (в том числе спортивных объектов) традиционные устои жизни очень сильно поменялись, а как следствие резко снизилась двигательная и физическая активность, что может в целом привести к ухудшению состояния здоровья. В сложившихся условиях именно домашние тренировки (занятия) способны поддержать физическую активность на должном уровне.

Литература

1. Дистанционное обучение по дисциплине «физическая культура и спорт» [Электронный ресурс] // сайт ПетрГУ. 16 апреля (<https://petsu.ru/structure/466/kafedrafizicheskojk>).

2. *Евтропкина Д.С., Егорова Л.В., Кремнева В.Н., Соловьёва Н.В.* Современные фитнес-направления (специальная медицинская группа) // учебно-метод. электронное пособие для обучающихся по всем направлениям подготовки бакалавриата [Электронное издание] / сост.: Д.С. Евтропкина, Л.В. Егорова, В.Н. Кремнева, Н.В. Соловьёва. – Петрозаводск: ФГБОУ ВПО ПетрГУ, 2018. – 8, 13 с.

3. *Кариулина А.С., Соловьёва Н.В., Савин А.Н., Бичев В.Г.* Самостоятельные силовые и аэробные занятия для девушек // учебное пособие для студентов I – V курсов [Электронное издание] / ред. Е.Е. Порывакина. – Петрозаводск: ФГБОУ ВПО ПетрГУ, 2015. – 21–33 с.

4. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 14 марта 2020 г. № 397 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы высшего образования и соответствующие дополнительные профессиональные программы, в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации» [Электронный ресурс] // сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации. 14 марта (https://www.minobrnauki.gov.ru/ru/documents/card/?id_4=1064&cat=/documents/docs/).