«Методика и организация спортивно тренировочного занятия в условиях дистанционного обучения» в МБУ ДО ДЮСШ Цимлянского района

Компьютер дома, в школе в настоящее время, уже не роскошь, а средство для работы. Нужно ли использовать средства информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) на тренировочных занятиях? Ведь физкультура – это, прежде всего движение. Специфика каждого занятия разнообразна, но общий принцип, один – задача тренера состоит в том, чтобы создать условия практического овладения знаниями. Применяя этот принцип к тренировкам, можно отметить, что задача тренера-преподавателя, выбрать такие методы обучения, которые позволили бы каждому учащемуся проявить свою активность, своё творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность.

Современные педагогические технологии, в частности использование новых информационных технологий, интернет – ресурсов, позволяют достичь максимальных результатов в решении многих задач:  
1. Интенсификация всех уровней учебно-воспитательного процесса за счёт применения средств современных информационных технологий:   
- повышения эффективности и качества процесса обучения;  
- повышение активной познавательной деятельности;  
- увеличение объёма и оптимизация поиска нужной информации.  
2.  Развитие личности обучаемого, подготовка к комфортной жизни в условиях   информационного общества:  
- развитие коммуникативных способностей;  
- формирование информационной культуры, умений осуществлять обработку информации;  
- формирование умений осуществлять экспериментально - исследовательскую деятельность.  
3.  Работа на выполнение социального заказа общества:  
- подготовка информационно грамотной личности;  
- осуществление профориентационной работы в области физической культуры.

Необходимость использования ИКТ в физическом воспитании вызвана потребностью в повышении его качества с помощью применения компьютеров. ИКТ позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. С помощью ИКТ можно решать проблемы поиска и хранения информации, планирования, контроля и управления тренировочными занятиями, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся.

С чего же начинается применение ИКТ в практике применительно к спортивным тренировкам -

получение новых знаний, контроль знаний и самообразование.

Учебно -тренировочные занятия ключают большой объём теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому применение электронных презентаций позволит эффективно решать эту проблему.

Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биография спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны ученикам, поэтому необходимо использовать различные виды наглядности.

Другой формой использования ИКТ предполагается применение тестирующих программ. Компьютерные тесты могут содержать неограниченно большое количество разделов и вопросов, что позволяет варьировать тесты под непосредственные нужды и конкретных участников тестирования.

Тесты используются на любом этапе обучения. Компьютерные тесты предусматривают как работу с подсказкой ответов, так и без них, на каждый вопрос даётся несколько вариантов ответа.

Электронная презентация может содержать большой теоретический материал, который, тем не менее, легко усваивается из-за неординарной формы ее подачи. Сама презентация, являясь, по сути, конспектом урока может быть использована как средство самообучения и самостоятельной работы. Наличие визуального ряда информации позволяет закрепить в памяти.

В чём же ещё заключается эффективность применения компьютера в тренировочном процессе?

В школе закладываются основы техники двигательных действий в различных видах спорта), которые востребованы на всём протяжении обучения в школе. Главное на этом этапе – овладение базовой техникой изучаемых двигательных действий, создание правильного представления у обучающихся о технике двигательных действий по всем программам.

Компьютерные технологии всё шире входят в нашу жизнь, хотя они не могут заменить непосредственное общение ученика с живым человеком, педагогом. Однако использование этих технологий в качестве дополнительного инструмента для качественного обучения своих подопечных – необходимая потребность своевременного и будущего времени.

Таким образом, исходя из потребностей современного общества, при организации и проведении тренировочного занятия по физической культуре необходимо использование ИКТ, что позволяет успешно совмещать не только физическую, но и умственную работу, развивать интеллектуальные и творческие способности, расширять общий кругозор.

В результате того, что в наше время большинство детей имеют какое-либо отклонение в здоровье, то целесообразно оценивать детей, как по практической части, так и по теоретической части. Данная методика, предназначена в помощь учащимся для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также для расширения теоретических знаний по физической культуре, используя ИКТ.

Методика предусматривает использование на тренировочных занятиях нового вида обучения –**дистанционное образование**.

Дистанционное обучение в настоящее время активно внедряется в систему высшего образования, а также в систему повышения квалификации специалистов, в том числе педагогов (дистанционные курсы повышения квалификации, вебинары).

***Дистанционное образование***(ДО) — совокупность технологий, обеспечивающих доставку обучаемым основного объема изучаемого материала, интерактивное взаимодействие обучаемых и преподавателей в процессе обучения, предоставление обучаемым возможности самостоятельной работы по освоению изучаемого материала, а также в процессе обучения. Современное дистанционное образование строится на использовании следующих основных элементов: дистанционные курсы; веб-страницы и сайты; электронная почта (в том числе и списки рассылки) и т. д. Главным становится интерактивная работа учащихся со специально разработанными учебными материалами, которые соотнесены с базисным учебным планом образовательного учреждений. Наряду с традиционными занятиями воспитанникам предлагается и дистанционное обучение, участие в онлайн соревнованиях, вебинарах, обмениваясь материалами на дистанционном уровне. Открытое дистанционное обучение, безусловно, является, новой, прогрессивной формой доставки информации, причем с широким использованием новых технологий. Создаётся возможность получения образования независимо от возраста, от состояния здоровья, кроме того, дистанционное обучение повышает творческий, интеллектуальный потенциал учащихся. Этому способствуют самоорганизация, использование новых информационных технологий и т.д. В определенной степени изменяется и роль тренера- преподавателя: он координирует познавательный процесс и в то же время обновляет и совершенствует свои курсы, методики, поскольку находится в режиме нововведений и инноваций.

 Преимущества и недостатки дистанционного образования. Преимущества ДО:

* **Свободный график**

Ты сам решаешь, в какое время тебе заниматься. Сам составляешь себе [расписание занятий](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.pandia.ru%2Ftext%2Fcategory%2Fraspisaniya_zanyatij%2F) и можешь легко подстроить его под темп своей жизни. Ты учишься с той скоростью, которая удобна тебе;

* Обучение в удобной атмосфере

Обучаясь дома, ты сам выбираешь не только расписание занятий и их темп, но и атмосферу в которой эти занятия будут проходить.

* **Технологичность**

В процессе обучения, ты используешь современные высокие технологии и параллельно приобретаешь навыки, которые будут полезны тебе в будущем.

**Недостатки ДО:**

* Отсутствие личного контакта с преподавателем

Исчезает эмоциональная составляющая, уже невозможен индивидуальный подход и т. д. Передача знаний уже безличностна;

* **Мотивация и самоконтроль**

В домашней обстановке легко расслабиться, прежний запал перегорает и обучающийся теряет интерес к учёбе. Нужно иметь жёсткую самодисциплину и сильную мотивацию, что бы обучаться самостоятельно и без постоянного контроля. А на такое способен далеко не каждый;

* **Нехватка практики**

К сожалению, “удалённый обучающийся” зачастую лишён регулярных практических занятий, что не идёт на пользу качеству получаемого образования;

* **Техническая зависимость**

Для постоянного доступа к источнику знаний, учащийся должен быть хорошо оснащён технически. Как минимум надо иметь ноутбук и доступ в интернет. К сожалению, это не все могут себе позволить.

Учащимся предлагается несколько видов работ, которые соответственно оцениваются:

* Творческие работы (презентации, рисунки, стенгазеты, разгадывание ребусов, тесты, кроссворды, а так же их самостоятельное составление, и т.д.);
* Выполнение практических и теоретических заданий , участие в олимпиадах по виду спорта.

Творческие работы ученики сдают в форме: Презентации Microsoft PowerPoint, рисунки, разгадывание ребусов и кроссвордов и составление их самостоятельно. При выполнении творческих работ обучающиеся используют информацию, расположенную на сайтах сети Интернет.

Примерные темы творческих работ учащихся:

1 . История Олимпийских игр;

2. Олимпиада Сочи-2014.

3. Зачем гибкость?

4. Почему легко ходить, но трудно бегать?

5.Сложнокоординационные виды спорта?

6.Зачем спортсмену нужен режим?

7. Почему мяч не всегда попадает в ворота?

8. Сила нужна всем?

9. Чем измеряется выносливость?

10. Можно ли прыгнуть выше головы?

11. Что такое здоровый образ жизни?

12. Что лучше активный или пассивный отдых?

13. Каким образом физических упражнений влияют на опорно-двигательный аппарат?

14. Почему человеку необходимо правильно питаться?

Презентации:

1. «О, спорт,- ты мир!»;
2. «В здоровом теле - здоровый дух»;
3. «Почему я люблю тренировки?»;
4. «Быстрее, выше, сильнее!»;
5. «Я + здоровый образ жизни»;
6. «Папа, мама, я – спортивная семья» (спорт в жизни моей семьи);
7. «Каким я хочу стать?».

Олимпиады:

1. Закаливание.

2. Олимпийские игры.

3.Выдающиеся спортсмены.

4. Спортивные игры.

5. Мой вид спорта.

Но дистанционное обучение – это не только получение материала учащимися, необходима и обратная связь, отслеживание и оценивание результатов работы воспитанников.

**Правила техники безопасности**

**при занятиях ДО**

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

**Вводные положения**

Во время проведения тренировочных 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 ученика хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе.

К основной программе занятий могут быть допущены учащиеся, имеющие медицинское заключение о допуске к занятиям спортом(по виду спорта).

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.

Учащиеся должны ознакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

**Во время занятий**

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

Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать упражнениями на расслабление и растяжку.

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

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

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

Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недосягаемость всех предметов до учащегося 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 тренеру- преподавателю дистанционно.

**После окончания занятий**

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

Переодеваются в повседневную одежду и обувь.

Проводить занятия в дистанционном формате можно через специальные платформы для проведения онлайн-занятий. Например:

1. **Zoom** ([ссылка для скачивания](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fzoom.us%2Fdownload) https://infourok.ru/go.html?href=https://zoom.us/download).
2. **Moodle** ( <https://infourok.ru/go.html?href=https://moodle.ru.uptodown>.
3. com/windows/download)
4. Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг**YouTube** (https://infourok.ru/go.html?href=https://www.yotube.com).

На этом сайте представлено очень много видеороликов спримерами тренировок и выполнением различных упражнений ,соответствующих избранному виду спорта.

Некоторые задания даются для выполнения в электронном виде и затем отсылаются учителю в личном сообщении. Возможно оформление работы в виде текстового документа и размещение в разделе Файлы. Также один из вариантов выполнения задания – ответ на вопрос, видео отчеты в мессенджерах «ВК»; **WhatsApp; [Viber.](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.viber.com%2F)**

Дистанционный урок предполагает работу с компьютером, что ведёт к зрительной нагрузке. Поэтому на каждом занятии необходима гимнастика для глаз, для которой предложены разные упражнения. Для укрепления мышц глаз (гимнастика для глаз) ([https://yadi.sk/i/AhDRc8MIwEqQ5Q](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fyadi.sk%2Fi%2FAhDRc8MIwEqQ5Q)).

Спортсмены во время первых дистанционных занятий могут испытывать некоторые трудности, связанные с работой, у них могут возникнуть вопросы по выполнению заданий, их оформлению и отправке. Обо всём они могут спросить в «Группе», или личных сообщениях.

Использование возможностей дистанционного образования в работе тренера- преподавателя повышает эффективность процесса обучения, позволяет вывести процесс взаимодействия тренеров и спортсменов на новый уровень, освоить новые формы занятия.

    Важными отличиями учебной деятельности в «сети» являются:

1. Увеличение возможности удовлетворения индивидуальных образовательных потребностей занимающихся. Границы дистанционного тренировочного занятия ограничены рамками. Учащийся, действуя по предложенной тренером схеме, может, привлекая дополнительные ресурсы, найти другое решение поставленной задачи.

2. Создание условий для реализации новых видов учебной деятельности учащихся. Возможности сайта позволяют разнообразить учебную деятельность в сети Интернет.

3. Индивидуальный подход. Учащийся сам выбирает время, место занятия, имеет возможность привлечь дополнительный материал и оборудование для выполнения заданий. Если ребёнок стесняется высказываться в открытую (как стесняется высказаться в зале во время тренировки), то он может высказать свое мнение или уточнить интересующие моменты в личных сообщениях тренеру- преподавателю.

4. Для использования в работе социальной сети нужно только подключение к Интернету.

Когда в первый раз слышишь фразу «компьютер и тренировка», то у многих возникает недоумение и вопрос: разве это совместимо? Ведь спорт– это, прежде всего движение. Но совершенно очевидно, что ИКТ помогают разнообразить, обогатить и более -глубже изучить и понять тренировочный процесс в избранном виде спорта.

* на учебно-тренировочном занятии они дают возможность организовать прохождение теоретического материала в доступной и наглядной форме.
* дают возможность удаленно принять участие в массовых мероприятиях : спортивных викторинах , творческих конкурсах , онлайн соревнованиях, судейской практике.
* при подготовке к промежуточной аттестации и КНП, решения проблемных задач, самостоятельной работы с информацией.
* при разработке проектов, способствующих развитию интеллектуальных и творческих возможностей спортсмена, самовыражению и навыков совместной работы.
* при работе с учащимися, имеющими ограниченные физические возможности.

Во время работы можно использовать:

* Презентации, кроссворды, ребусы, видео и аудио материалы, и т.п.;
* Консультирование воспитанников по Еmail-почте, и в различных доступных мессенжерах , обмен материалами;
* На форуме, где выкладываются ссылки, теоретический материал, практические задания, задаются вопросы, организуется дискуссия и т. д.

Таким образом, исходя из реалий современного времени и потребностей общества, при организации и проведении современного тренировочного- занятия необходимо использование информационно-коммуникационных технологий и дистанционного образования, что позволяет успешно совмещать не только физическую, но и умственную работу, развивать интеллектуальные и творческие способности спортсмена, расширять общий кругозор.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей детская юношеская спортивная школа Цимлянского района

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

«Методика и организация спортивно-тренировочного занятия «Физическая культура и спорт» в условиях дистанционного обучения»

Выполнил:

Инструктор-методист

Антипова В.И.

Цимлянск 2021г.