

Министерство образования Оренбургской области

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Оренбургская областная детско-юношеская спортивная школа»

**Методические рекомендации  
«Реализация дополнительных  
общеразвивающих программ  
в очном и дистанционном форматах  
(смешанная модель обучения)»**

Оренбург 2020 г.

Реализация дополнительных общеразвивающих программ в очном и дистанционном форматах (смешанная модель обучения) / сост. Жерко Н.И. - Оренбург, ООДЮСШ, 2020, 30 с.

Рецензент – Воронина Ю.В., начальник отдела дополнительного образования министерства образования Оренбургской области, к.п.н.

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 обучаемого. 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 дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности в дистанционном формате.

## Содержание

1. Алгоритм деятельности организации дополнительного образования при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий и электронного обучения .....	4
2. Примерная модель реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий .....	5
3. Рекомендации по организации безопасной деятельности образовательных организаций Оренбургской области, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, в целях противодействия распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).....	6
4. Информационная безопасность учащихся при реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий .....	9
5. Организация учебного процесса физкультурно-спортивной направленности на основе смешанного обучения .....	12
6. Смешанное обучение: основные модели .....	15

## **1. Алгоритм деятельности организации дополнительного образования при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий и электронного обучения**

Требования к реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий представлены в следующих документах:

- ФЗ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (Статья 16. «Реализация образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения 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»;

- Приказ № 104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций».

Согласно ФЗ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» дистанционные образовательные технологии предполагают опосредованное (на расстоянии) взаимодействие обучающегося и педагогического работника. Применение дистанционных образовательных технологий, как правило, предполагает использование информационно-телекоммуникационных технологий. Электронное обучение представляет собой форму организации образовательной деятельности и может осуществляться как с использованием дистанционных образовательных технологий, так и при непосредственном

взаимодействии обучающего и педагогического работника. Электронное обучение предполагает использование информации, содержащейся в базах данных (электронная информационно-образовательная среда).

## **2. Примерная модель реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

Образовательная организация, осуществляющая образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:

1. Разрабатывает и утверждает локальный акт (приказ, положение) об организации дистанционного обучения, в котором определяет, в том числе, порядок оказания учебно-методической помощи обучающимся (индивидуальных консультаций) и проведения текущего контроля и итогового контроля по учебным дисциплинам.

2. Формирует расписание занятий на каждый учебный день в соответствии с учебным планом по каждой дисциплине, предусматривая дифференциацию по классам и сокращение времени проведения урока до 30 минут.

3. Информировать обучающихся и их родителей о реализации образовательных программ *или их частей* с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее – дистанционное обучение), в том числе знакомит с расписанием занятий, графиком проведения текущего контроля и итогового контроля по учебным модулям, консультаций.

4. Обеспечивает ведение учета результатов образовательного процесса в электронной форме.

4. Выбор родителями (законными представителями) обучающегося формы дистанционного обучения по дополнительным общеобразовательным программам подтверждается документально (наличие письменного заявления родителя(ей) (законного представителя)).

5. При реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий образовательной организации рекомендуется обеспечить внесение соответствующих корректировок в рабочие программы и (или) учебные планы в части форм обучения (лекция, онлайн консультация), технических средств обучения.

6. В соответствии с техническими возможностями образовательная организация организывает проведение учебных занятий, консультаций, вебинаров на своём сайте и/или иной платформе с использованием различных электронных образовательных ресурсов.

7. Педагогическим работникам образовательной организации при реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:

- рекомендуется планировать свою педагогическую деятельность с учетом системы дистанционного обучения, создавать простейшие, нужные для обучающихся, ресурсы и задания;
- выражать свое отношение к работам обучающихся в виде текстовых или аудио рецензий, устных онлайн консультаций.

8. При реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий руководителю либо иному уполномоченному должностному лицу образовательной организации рекомендуется взять на себя организацию ежедневного мониторинга фактически присутствующих в организации обучающихся, обучающихся с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий и тех, кто по болезни временно не участвует в образовательном процессе (заболевшие обучающиеся).

При необходимости допускается интеграция форм обучения, например, очного и электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий (*смешанная модель обучения*).

### **3. Рекомендации по организации безопасной деятельности образовательных организаций Оренбургской области, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, в целях противодействия распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)**

Деятельность образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, в целях противодействия распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) должна осуществляться на основе постановлений, писем и рекомендаций Роспотребнадзора:

1. Письмо Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 12 мая 2020 г. № 02/9060-2020-24 «О направлении рекомендаций по организации работы образовательных организаций в условиях распространения COVID-19».

2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22.05.2020 № 15 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций

и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 13.07.2020 № 20 «О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемическом сезоне 2020-2021 годов» (Зарегистрирован 29.07.2020 №59091).

5. Материалы сайта – <https://www.rospotrebnadzor.ru/>.

Организации, осуществляющие образовательную деятельность на территории Оренбургской области по дополнительным программам для детей, вправе возобновить работу после рассмотрения Управлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Оренбургской области обращения о готовности к работе с учетом требований санитарно-эпидемиологического законодательства (не позднее чем за 1 рабочий день до их открытия).

До 1 января 2021 года запрещено проведение массовых мероприятий с участием различных групп лиц (групповых ячеек, классов, отрядов и иных), а также массовых мероприятий с привлечением лиц из иных организаций. Проводить массовые мероприятия с детьми запрещено как в образовательных организациях, так и в других объектах социальной инфраструктуры для детей и молодежи.

При очном присутствии обучающихся обеспечить:

системную работу по информированию работников и обучающихся о рисках распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19, мерах индивидуальной профилактики, необходимости своевременного обращения за медицинской помощью при появлении первых симптомов;

уборку всех помещений с применением моющих и дезинфицирующих средств и очисткой вентиляционных решеток (далее – генеральная уборка) непосредственно перед началом функционирования организации;

входной фильтр работников и обучающихся с обязательным отстранением от нахождения в помещении организации лиц с признаками респираторного заболевания, в том числе повышенной температурой;

обеспечение условий для гигиенической обработки рук с применением кожных антисептиков при входе в организацию, помещения для приема пищи, санитарные узлы и туалетные комнаты;

ежедневную влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств с обработкой всех контактных поверхностей;

генеральную уборку не реже одного раза в неделю;

обеспечение постоянного наличия в санитарных узлах для детей и сотрудников мыла, а также кожных антисептиков для обработки рук;

регулярное обеззараживание воздуха с использованием оборудования по обеззараживанию воздуха и/или проветривание помещений в соответствии с графиком учебного, тренировочного, иных организационных процессов и режима работы организаций;

организацию работы сотрудников, участвующих в приготовлении и раздаче пищи, обслуживающего персонала с использованием средств индивидуальной защиты органов дыхания (одноразовых масок или многоразовых масок со сменными фильтрами), а также перчаток. При этом смена одноразовых масок должна производиться не реже 1 раза в 3 часа, фильтров – в соответствии с инструкцией по их применению;

мытьё посуды и столовых приборов в посудомоечных машинах при максимальных температурных режимах. При отсутствии посудомоечной машины мытьё посуды должно осуществляться ручным способом с обработкой столовой посуды и приборов дезинфицирующими средствами в соответствии с инструкциями по их применению либо питание детей и питьевой режим должны быть организованы с использованием одноразовой посуды;

обеспечить реализацию дополнительных программ для детей в очном и дистанционном режимах (смешанная модель обучения); очное обучение проводить с соблюдением всех санитарно-эпидемиологических требований в условиях профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), в том числе сокращения количества обучающихся, находящихся в помещении, при помощи деления группы обучающихся на подгруппы, корректировки учебных планов и рабочих программ дисциплин (модулей), практик, предусматривающих сокращение времени учебных занятий и акцент на освоение нового учебного материала, без сокращения объемов педагогической нагрузки педагогических работников, с учетом доступности материалов, методик и технологий обучения (в том числе и для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ);

по возможности закрепить за каждой группой (секцией, кружком) учебное помещение, организовав обучение и пребывание в строго закреплённом за каждой группой (секцией, кружком) помещении. Исключить общение обучающихся групп во время перемен;

проводить во время перемен и по окончании работы текущую дезинфекцию помещений (обработка рабочих поверхностей, пола, дверных ручек, помещений пищеблоков, мебели, санузлов, вентилей кранов, спуска бачков унитазов);

пересмотреть режим работы организации, в т.ч. расписание учебных занятий, изменив время начала занятия для разных групп (подгрупп) и время проведения перемен, в целях максимального разобщения групп (подгрупп), в т.ч. и при проведении термометрии;

с учетом погодных условий максимально организовать пребывание обучающихся и проведение занятий на открытом воздухе. Использовать открытую спортивную площадку для занятий физической культурой и спортом, сократив количество занятий в спортивном зале;

посещение бассейнов в организациях допускается по расписанию отдельными группами лиц (групповая ячейка, класс, отряд и иные). При этом организацией должно быть обеспечено проведение обработки помещений и



контактных поверхностей с применением дезинфицирующих средств и обеззараживания воздуха в раздевалках после каждого посещения бассейна отдельной группой лиц;

для проведения дезинфекции должны использоваться дезинфицирующие средства, применяемые для обеззараживания объектов при вирусных инфекциях, в соответствии с инструкцией по их применению;

посещение организации детьми, перенесшими заболевание, и (или) в случае, если ребенок был в контакте с больным COVID-19, допускается при наличии медицинского заключения врача об отсутствии медицинских противопоказаний для пребывания в организации.

#### **4. Информационная безопасность учащихся при реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

Доступ несовершеннолетних к сайтам в сети «Интернет» дает им возможность изучать образовательный контент, общаться с ровесниками, самостоятельно обучаться, узнавать о проводимых конкурсах, олимпиадах, принимая в них участие, и использовать сеть «Интернет» в качестве источника для собственного развития. Однако использование интернета вместе с возможностями несет и риски, такие как:

- издевательство ровесниками и незнакомцами в сети над ребенком;
- воровство его аккаунтов, денег и личных данных;
- втягивание ребенка в асоциальную деятельность (группы смерти, группы с рекламой наркотиков и т.д);
- прочтение детьми информации, вредящей их мировоззрению и психотическому состоянию.

По данным исследования «Образ жизни российских подростков в сети» у 87% процентов детей возникали различные проблемы в сети «Интернет» только за последний год, однако только 17% рассказали о них своим родителям по следующим причинам:

- уверенность детей в незнании родителями решения их проблем;
- страх перед родителями;
- отсутствие возможности рассказать и поделиться с родителями своими проблемами.

По этой причине образовательные организации должны осуществлять профилактику и обучение детей навыкам безопасного использования сети «Интернет» и информирование их родителей (законных представителей) о возможных сетевых рисках.

Формирование информационной и цифровой грамотности населения, а особенно детей, как одной из самых социально незащищенных категорий населения, является одним из важнейших факторов не только для сохранения информационного суверенитета нашей страны и формирования всех сфер

информационного общества, но и для обеспечения развития цифровой экономики.

Вопросы информационной безопасности учащихся рассматриваются в следующих документах:

1. Методические рекомендации по основам информационной безопасности для обучающихся с учетом информационных, потребительских, технических и коммуникативных аспектов информационной безопасности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.единыйурок.рф/images/doc/metod/cyber.pdf>

2. Методические рекомендации по ограничению в образовательных организациях доступа обучающихся к видам информации, распространяемой посредством сети "Интернет", причиняющей вред здоровью или развитию детей, а также не соответствующей задачам образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.единыйурок.рф/images/doc/metod/skf.pdf>

3. Методические рекомендации по созданию и развитию сайтов и (или) страниц сайтов педагогических работников в сети "Интернет" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.единыйурок.рф/images/doc/metod/sait1.pdf>

4. Методические рекомендации по рациональной организации занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.edu.gov.ru/document/3fc1af630afb644c0bed75ee27f0c020/download/2834/>

5. Письмо Минкомсвязи России от 10.04.2020 N ЛБ-С-088-8929 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями для общеобразовательных организаций по обеспечению комплексной безопасности") [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_350651/d458a513e4f9e11492296d52c0c52d183afec8fb/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_350651/d458a513e4f9e11492296d52c0c52d183afec8fb/)

6. Методическое пособие «Поговорите с ребенком об Интернете» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://detionline.com/assets/files/mts/Pogovorite-s-rebenkom.pdf>

**При обнаружении в интернете запрещенного контента:**

Горячая Линия Фонда Дружественный Рунет  
<http://www.friendlrunet.ru/>.

Прием сообщений от граждан о наличии на страницах сайтов в сети Интернет противоправной информации на портале Роскомнадзора .

### **Безопасность в интернете**

- Обзор средств родительского контроля  
<http://zoom.cnews.ru/publication/item/25940/1>

- Правила безопасной работы в интернете от компании Microsoft  
<http://www.microsoft.com/rus/protect/default.mspx>

- Ролики по безопасному использованию интернета от компании Google

<http://www.youtube.com/watch?v=3Ap1rKr0RCE>

<http://www.youtube.com/watch?v=5YhdS7rrxt8&feature=channel>

<http://www.youtube.com/watch?v=AMCsvZXCd9w&feature=channel>

- Правила поведения в интернете
  1. Я никогда не буду постить информацию более личную, чем мое имя.
  2. Я не буду постить фотографии других людей (членов моей семьи, других учеников, учителей).
  3. Я буду использовать язык, подобающий в школе.
  4. Я не буду заниматься плагиатом, напротив, я буду развивать и дополнять идеи других и помогать там, где это необходимо.
  5. Я не буду обижать моих одноклассников и коллег.
  6. Я не боюсь высказывать публично мои идеи, но при этом я не позволю себе обидных и оскорбительных высказываний.
  7. Отстаивая свои идеи, я использую только конструктивную критику.
  8. Я несу ответственность за все, что высказывается в интернете от моего имени.
  9. Я буду стараться высказывать все грамотно, используя справочный аппарат и проверяя написанное.
  10. Я не буду преследовать других в своих блогах или комментариях.
  11. Я не буду провоцировать других учеников в своих блогах или комментариях.
  12. Я не буду использовать аккаунты других учеников для того, чтобы выдавать себя за них.
  13. Я буду пересылать только подобающие в школе изображения с корректными ссылками.
  14. Я не буду рассылать спам.
  15. Если мне попадется неподобающий сайт или изображение, я уйду с него и проинформирую взрослых.
  16. Я не буду поддерживать контакты в том пространстве, которое не создано специально для этого проекта и не контролируется моим учителем.

## **5. Организация учебного процесса физкультурно-спортивной направленности на основе смешанного обучения**

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 присущи 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 видеоуроки, 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 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 т.д.

## **6. 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 базовые понятия, термины 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, обмен 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 затрачивает на отбор учебных материалов и разработку контента, создание проверочных форм — всё это необходимо для организации онлайн-среды.

В модели «перевернутый класс» 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, 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 научить 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. Учащиеся получают 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 их 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 обучающихся должны быть развиты навыки самоорганизации, поэтому гибкую модель обычно применяют



для обучающихся углубленного уровня обучения. Модель характеризуется гибким графиком тренировочных занятий, изменяемым при необходимости (что особенно актуально для старшеклассников в связи с занятостью 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-тьютор). 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 «Учебный контент» педагог имеет свою страничку, наполняемую содержанием.

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

При разработке рабочей учебной программы необходимо учитывать требования к реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, представленные в документах, указанных в разделе 1.

**Министерство образования Оренбургской области**

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Оренбургская областная детско-юношеская спортивная школа»

Согласовано

методическим советом ООДЮСШ

протокол от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Утверждаю

Директор ООДЮСШ

\_\_\_\_\_

**Рабочая учебная программа дополнительной предпрофессиональной  
программы по \_\_\_\_\_ (указать вид спорта) 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:***

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

г. Оренбург, 2020

## **1. Пояснительная записка**

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

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

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

Задачи.

Образовательные:

- обучение технике двигательных действий в виде спорта,
- обучение двигательным умениям и навыкам в смежных видах,
- формирование основ знаний по физической культуре и спорту, теории и методике физического воспитания,
- формирование навыков саморегуляции,
- обучение умению самоорганизации,
- обучение 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 обучаемого. Создание сообществ и консультативный характер общения решают личностные проблемы обучаемого, позволяет самоутвердиться и оказывают педагогическую поддержку.

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

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

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

*Специфические принципы:*

Соблюдение возрастных и индивидуальных физических и функциональных особенностей обучаемых.

Постепенное увеличение физической нагрузки в течение дистанционного периода обучения.

Систематичность в занятиях физическими упражнениями.

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

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

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

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

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

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

## **2. Учебный план**

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

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

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

В учебный план 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 (приложение табл.).

6. Самостоятельная работа (ссылка)

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

В целях контроля за работой обучающихся на занятиях тренер-преподаватель рассылает обучающимся «Спортивный дневник» (приложение 1.3), который должен заполняться ребенком после каждого занятия: перечислить выполненные им упражнения с указанием количества

повторений и/или серий упражнений, описать самочувствие, настроение, ощущения, указать трудности, возникшие в процессе занятия.

Детям младшего школьного и дошкольного возраста в заполнении «Спортивного дневника» могут помочь родители.

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

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

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

### **3. Методическое обеспечение образовательного процесса**

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

*Рекомендуемые формы обучения:*

#### **1. Конкурс «Тренируемся вместе с ООДЮСШ».**

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

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

#### **2. Челлендж «Спортивный карантин».**

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

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

#### **3. Онлайн-соревнования по роуп-скиппингу.**

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

Участники заранее разучивают 15 базовых упражнений и на соревнованиях за 30 секунд выполняют наибольшее количество повторений

каждого упражнения. Побеждает команда, участники которой набрали наибольшее количество баллов.

#### 4. Онлайн-соревнования по Just Dance.

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

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

Для участия необходимо установить смартфоны всех участников приложение Just Dance. Зайти на сайт [www.JustDanceNow.com](http://www.JustDanceNow.com) и выбрать комнату. По итогам танца у каждого участника в приложении появится количество баллов – результат танца.

Побеждает та команда, участники которой набрали наибольшее количество баллов.

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

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

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

6. Профильная онлайн-смена «Тренируемся с чемпионами» (может использоваться как в каникулярное время, так и образовательном процессе) для обучающихся детско-юношеских спортивных школ системы образования. Цель – профессиональное самоопределение обучающихся, развитие наставничества с привлечением ведущих тренеров, спортсменов, врачей, специалистов Оренбургской 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 (9.00-9.30, 12.00-12.30, 14.30-15.00).

#### 6. Челлендж #КуКуКубок.

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

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

Для участия в Акции «Активное лето» необходимо наличие в смартфоне мобильного приложения Strava (скачать бесплатно можно на странице в магазине 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 #бегсоодюсш.

Победитель определяется по наибольшей сумме набранных километров.

*Рекомендуемые формы воспитательной работы:*

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

2. Заочная военно-историческая викторина, посвященная 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов.

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

3. Онлайн-экскурсия по Залу спортивной Славы, посвященная Дню России.

Онлайн-экскурсия по Оренбургскому народному музею защитников Отечества имени генерала М.Г. Черняева, посвященная 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов.

Организация трансляции происходит посредством прямого эфира в социальной сети Instagram на официальной странице ООДЮСШ.

4. Физкультурно-оздоровительная акция «Со спортом всей семьей»

Физкультурно-оздоровительная акция посвящена Дню защиты детей.

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

5. Онлайн-конкурс «Отдыхаем с ООДЮСШ».

Участникам необходимо было разместить фото с отдыха юных спортсменов и их родители на личной странице в Instagram с #отдыхаемсООДЮСШ.

#### **4. Работа с родителями**

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



1. Онлайн-собрания, в содержании которых темы:

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

2. Онлайн-консультация (онлайн и групповые);

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

Предоставление готовых комплексов упражнений и других методических материалов;

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

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

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

## **5. Техника безопасности**

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

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

## План-конспект тренировочного занятия

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

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

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

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

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

упражнения со спортивными снарядами и инвентарем (например: копьем, диском или ядром для метания, с барьерами и т.п.);

подвижные и спортивные игры;

бег и беговые упражнения.

Алгоритм организации учебного занятия с использованием технологии дистанционного обучения

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

Конспект тренировочного занятия  
для обучающихся (образец)

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

Тренер \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(подпись) (ФИО)

### Правила техники безопасности при занятиях ФК на дому

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

#### Вводные положения

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

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

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

При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.

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

#### До начала занятий

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

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

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

#### Во время занятий

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

Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать заминкой.

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

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

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

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

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

При выполнении упражнения 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.