DOI 10.51522/2307-0382-2021-231-8-47-56

УДК 378.016:796

М. Ю. НОХРИН

доцент кафедры огневой и физической подготовки ФКОУ ВО Пермский институт
ФСИН России, кандидат педагогических наук, доцент, подполковник внутренней службы
Пермь

MIKHAIL Y. NOKHRIN

Assistant Professor of the Department of Fire and Physical Training of the Perm Institute
of the FPS of Russia, Candidate of Pedagogy, Associate Professor,
Lieutenant-Colonel of the Internal Service
Perm

А. В. СТЕПАНОВ

старший преподаватель кафедры физической подготовки ВЮИ ФСИН России,
подполковник внутренней службы
Владимир

ANDREI V. STEPANOV

Senior Lecturer of the Department of Physical Training of the VLI of the FPS of Russia,
Lieutenant-Colonel of the Internal Service
Vladimir

Р. О. МОСКВИНОВ

преподаватель кафедры физической культуры ВИПЭ ФСИН России,
старший лейтенант внутренней службы
Вологда

ROMAN O. MOSKVINOV

Lecturer of the Department of Physical Training of the VILE of the FPS of Russia,
Senior Lieutenant of the Internal Service
Vologda

Организация занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в образовательных организациях ФСИН России с применением дистанционных образовательных технологий

**Organization of training in the discipline «Physical culture and sport»
in educational institutions of the Federal Penitentiary Service
of Russia using distance education technologies**

Аннотация. В статье рассматривается проблема организации занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» с применением дистанционных образовательных технологий, которая обусловлена недостаточной разработанностью методической базы, и порядок организации занятий в дистанционной форме. Предметом исследования является применение дистанционных образовательных технологий на занятиях по физической культуре и спорту. Цель исследования – изучить опыт работы с применением дистанционных образовательных технологий, разработать методическое обеспечение и составить рекомендации для организации занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт». Методологическую основу исследования составили методы изучения и обобщения передового педагогического опыта, педагогическое наблюдение, моделирование. В результате проведенного исследования разработана структура организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» с применением дистанционных образовательных технологий, методические рекомендации и порядок организации занятий. Результаты исследования пополняют методическую базу организации занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» не только в образовательных организациях ФСИН России, но и в учебных заведениях других ведомств. Полученные результаты исследования будут полезны для организации учебного процесса преподавателям, преподавателям-методистам учебных отделов образовательных организаций, учителям, инспекторам по служебно-боевой подготовке.

Abstract. The article discusses the problem of organizing classes in the discipline «Physical culture and sport» with the use of distance education technologies, which is a result of the insufficient development of the methodological base, and the procedure for organizing training sessions in the distance form. The subject of the research is the use of distance education technologies in physical culture and sports training sessions. The purpose of the research is to study the experience of work with the use of distance learning technologies, develop methodological support and make recommendations for organizing training sessions in the discipline «Physical culture and sport». The methodological basis of the research was formed by methods of studying and generalizing advanced pedagogical experience, pedagogical observation, and modeling. As a result of the study, the structure of the organization of the educational process in the discipline «Physical culture and sport» with the use of distance education technologies, methodological recommendations and the procedure for organizing training sessions have been developed. The results of the study will add to the methodological base for organizing training sessions in the discipline «Physical culture and sport» not only in educational institutions of the Federal Penitentiary Service of Russia, but also in educational institutions of other departments. The obtained results of the research will be useful for lecturers, lecturers-methodologists of educational departments of educational organizations, teachers, inspectors for service and combat training in organizing the educational process.

Ключевые слова: дистанционные образовательные технологии, физическая культура, спорт, физические качества, обучающиеся.

Key words: distance education technologies, physical culture, sports, physical qualities, students.

13.00.01 Общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки)
General pedagogy, history of pedagogy and education (pedagogical sciences)

Сегодня особенно остро стоит вопрос об организации занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» с применением дистанционных образовательных технологий. Это связано в первую очередь с пандемией новой коронавирусной инфекции (COVID-19). Вся образовательная система Российской Федерации претерпела глобальные изменения в плане реорганизации учебного процесса для дистанционной формы обучения. В связи с этим возникла острая потребность в методическом обеспечении учебного процесса с применением дистанционных образовательных технологий.

Не стали исключением и образовательные организации ФСИН России. Так, в целях организации профессионального образования во ФСИН России в новых условиях, исполнения приказа Минобрнауки России от 14.03.2020 № 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» [1] в территориальные органы и образовательные организации, подведомственные ФСИН России, было направлено письмо ФСИН России, в котором была обозначена задача обеспечить проведение учебных занятий с курсантами и слушателями преимущественно с использованием электронной образова-

тельной среды и дистанционных образовательных технологий [2].

В свою очередь, начальником ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России было издано распоряжение от 05.04.2020 № 52-р, в котором он обязал:

1. Перевести курсантов 1, 2, 3, 4-го курсов очного обучения института по направлениям подготовки 40.03.01 «Юриспруденция» и 36.03.02 «Зоотехния» на обучение с применением дистанционных образовательных технологий с 06.04.2020 до особого распоряжения.

2. Профессорско-преподавательский состав, осуществляющий образовательный процесс на факультете очного обучения, обеспечить взаимодействие с курсантами, переведенными на обучение с применением дистанционных образовательных технологий, в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) института согласно расписанию учебных занятий [3].

При этом возникло противоречие между необходимостью организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» с применением дистанционных образовательных технологий и недостаточной разработанностью методического обеспечения учебного процесса по данной дисциплине. С учетом этого мы провели исследование проблемы организации занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» с курсантами института с применением дистанционных образовательных технологий, в частности занятий в практической форме обучения.

Цель нашего исследования – разработать методическое обеспечение для организации занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» с применением дистанционных образовательных технологий, а также разработать и методически обосновать структуру организации занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» для курсантов института с применением дистанционных образовательных технологий.

Задачи исследования:

1. Провести анализ и обобщение нормативных правовых актов, регламентирующих обучение с применением дистанционных образовательных технологий, для определения методов и средств организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт».

2. Разработать структуру организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» с применением дистанционных образовательных технологий.

3. Разработать методические рекомендации по организации занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» с применением дистанционных образовательных технологий.

Научная новизна:

- определены цель, задачи, педагогические принципы, средства организации занятий с применением дистанционных образовательных технологий;

- выявлены, теоретически обоснованы пути организации практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» с применением дистанционных образовательных технологий;

- разработана структура организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» с применением дистанционных образовательных технологий.

Практическая значимость результатов исследования состоит в том, что разработанная нами структура организации занятий с применением дистанционных образовательных технологий, а также методические рекомендации по ее реализации могут быть использованы в учебном процессе не только образовательных организаций ФСИН России, но и в образовательных организациях других ведомств.

Профессорско-преподавательский состав кафедры огневой и физической подготовки института активно начал работу по формированию методической базы для обеспечения учебного процесса с применением дистанционных образовательных технологий. Работа проводилась на основании нормативных правовых актов, регламентирующих образовательный процесс в институте. Основными документами являлись:

- Наставление по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы Минюста России (2001) [4];

- рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт», в которой представлен тематический план дисциплины.

На основании тематического плана и педагогических принципов нами была разработана структура организации дисциплины «Физическая культура и спорт» с применением дистанционных образовательных технологий (рисунок 1).

Содержательная часть структуры включает в себя три основных этапа изучения дисциплины «Физическая культура и спорт»: обучение (изучение), совершенствование (повторение), контроль. Для каждого из этапов характерны свои средства организации занятий с применением дистанционных образовательных технологий, которые требуют более подробного разъяснения.

Рисунок 1. Структура организации дисциплины «Физическая культура и спорт» с применением дистанционных образовательных технологий

Методические рекомендации по организации занятий с применением дистанционных образовательных технологий

Для организации занятий необходимы следующие средства:

- электронная информационно-образовательная среда, электронные библиотеки, информационные справочники;
- программы Discord, Zoom, Microsoft Office;
- доступ в телекоммуникационную сеть Интернет;
- оборудование: персональный компьютер, веб-камера, мобильный телефон (смартфон).

Н. Л. Микиденко и С. П. Сторожева в своей работе предлагают перечень методических материалов для размещения в ЭИОС в формате PDF: рабочие программы дисциплины, методические указания по организации самостоятельной подготовки, методические указания для подготовки к практическим занятиям, материалы для подготовки к промежуточной и итоговой аттестациям. Задания для обучающихся, которые выкладываются в ЭИОС, подписываются преподавателем и утверждаются начальником кафедры [5].

Раздел 1. Теоретическая подготовка (ТП)

Изучение. Занятия проводятся в лекционной форме в соответствии с тематическим планом и расписанием учебных занятий. Лекционные занятия организуются в онлайн-режиме с применением программ Discord или Zoom.

Повторение проходит в самостоятельной форме по материалам и презентациям лекций. Обучающиеся могут глубже изучить вопросы, обращаясь к системам дистанционного обучения «Прометей», электронному каталогу библиотеки Перм-

ского института ФСИН России «Ирбис 64», электронной библиотечной системе Znanium.com и прочим интернет-ресурсам.

Контроль осуществляется на основании Положения об организации промежуточного контроля по дисциплине «Физическая культура и спорт» и фондов оценочных средств, включающих в себя тестовые задания, вопросы для устного и письменного контроля теоретических знаний. Контрольные занятия организуются с использованием программ Discord или Zoom. Тестовые и письменные задания выполняются в тетради и могут отсылаться для проверки фотоснимком по электронной почте ЭИОС.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Обучение. Занятия проводятся в практической форме в онлайн-режиме с использованием программ Zoom, Discord в соответствии с тематическим планом и расписанием занятий. Затруднение в организации занятий вызывают темы «Легкая атлетика и ускоренное передвижение», «Лыжная подготовка», обучающиеся в большем объеме выполняют специально-беговые упражнения и упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Совершенствование. Помимо онлайн-занятий обучающиеся должны заниматься самоподготовкой. В ЭИОС размещаются индивидуальные программы для самостоятельной подготовки, в которых указаны средства и нагрузка для подготовки к выполнению контрольных нормативов. Обучающиеся самостоятельно организуют занятия, преимущественно на открытом воздухе, для совершенствования физических качеств, техники бега и техники передвижения на лыжах.

Контроль. Оценка физических качеств осуществляется в онлайн-режиме с ис-

пользованием программ Zoom, Discord. Обучающиеся выполняют контрольные нормативы, регламентируемые Наставлением по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы Минюста России (2001) и методическими рекомендациями, разработанными профессорско-преподавательским составом кафедры огневой и физической подготовки института. Можно также использовать запись видеоролика с выполнением контрольного норматива с последующим размещением его в созданной группе социальных мессенджеров (WhatsApp, Viber и другие).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Обучение, совершенствование и контроль двигательных умений происходят аналогично организации занятий по общей физической подготовке с применением дистанционных образовательных технологий. На занятиях разучиваются двигательные действия в рамках темы «Боевые приемы борьбы». Преподаватель в соот-

ветствии с методикой обучения технике боевых приемов борьбы проводит занятия в онлайн-режиме. В связи с особенностями данной темы возникают трудности, так как нет возможности работать в парах и нет специально оборудованного помещения. Курсанты разучивают алгоритм технических действий, затем совершенствуют технику боевых приемов борьбы, имитируя ситуацию. Для организации самостоятельных занятий обучающиеся могут пользоваться методическими рекомендациями по изучению боевых приемов борьбы, разработанными профессорско-преподавательским составом кафедры, например М. Ю. Нохрин предлагает в своей работе методику повышения специальной физической подготовленности курсантов образовательных организаций ФСИН России [6].

Подробное содержание учебного занятия с применением дистанционных образовательных технологий мы представляем в примерном плане проведения практического занятия по теме «Боевые приемы борьбы» (таблица 2).

Таблица 2

Примерный план проведения практического занятия с применением дистанционных образовательных технологий по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Тема: «Боевые приемы борьбы»

I. Цель занятия:

Изучать основные технические действия ударов руками.

II. Задачи занятия:

1. Изучение техники ударов руками (прямой, боковой, наотмашь, сверху).
2. Развитие специальных физических качеств.
3. Воспитание морально-волевых качеств.

III. Учебно-материальное обеспечение:

Ноутбук, смартфон (программное обеспечение Zoom, Discord), методические рекомендации по изучению техники ударов руками и ногами (перечень литературы, наглядные пособия, технические средства обучения и тому подобное).

IV. Содержание практического занятия:

№ п/п	Содержание	Время, мин.	Организационно-методические указания
1.	<i>Подготовительная часть</i>	20–25	
1.1	Проверка присутствующих, краткое объяснение темы, цели, задач и содержания задания	5	Установка и проверка связи через программы онлайн-видеоконференций (Zoom, Discord). Видеосвязь настраивается таким образом, чтобы занимающийся был виден в полный рост
1.2	Разновидности ходьбы на месте (на носках, на пятках, с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени и другие)	5	Следить за правильной техникой выполнения упражнений по заданию, за осанкой и амплитудой движений
1.3	Разновидности бега на месте (с подниманием бедер, с захлестыванием голени, с прямыми ногами: вперед, назад, в стороны и другие)	5	Обращать внимание на темп движений
1.4	Общеразвивающие и специальные (подготовительные) упражнения	5–10	Упражнения выполняются под счет, обращать внимание на правильную технику выполнения упражнений, соблюдая дидактические принципы. Специальные (подготовительные) упражнения выполняются на группы мышц и суставы, которые будут нагружаться в основной части занятия
2	<i>Основная часть</i>	55–60	
2.1	Имитация ударов руками из положения «сед на пятках» (прямой, боковой, наотмашь, сверху)	10	Удары выполняются под счет, обращать внимание на технику ударов руками, на работу корпуса при выполнении ударов
2.2	Имитация ударов руками из положения «фронтальная стойка» (прямой, боковой, наотмашь, сверху)	10	Удары выполняются под счет, обращать внимание на работу плечевого пояса, таза, ног при выполнении ударов
2.3	Имитация ударов руками из положения «боевая стойка» (прямой, боковой, наотмашь, сверху)	10	Удары выполняются под счет, боевая стойка определяется в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся. Обращать внимание на работу плечевого пояса, таза, ног при выполнении ударов
2.4	Имитация ударов руками в движении из положения «боевая стойка» (прямой, боковой, наотмашь, сверху)	15	Удары выполняются с шага вперед. Имитация атакующих действий с сокращением дистанции. Обращать внимание на правильное передвижение ног при выполнении ударов

2.5	Выполнение комплекса специально-силовых упражнений с отягощением собственного веса: 1. Сгибание, разгибание рук из положения «упор лежа» (на кулаках, пальцах, тыльной стороне ладони). 2. Поднос ног к рукам из положения «упор лежа» (на кулаках, пальцах, тыльной стороне ладони). 3. Сгибание, разгибание туловища с ударами руками из положения лежа на спине. 4. Прыжки с ударами руками из положения «присед»	10–15	Комплекс выполняется круговым методом, нагрузка регулируется интервалами отдыха, интенсивностью и количеством повторений, зависит от физической подготовленности обучающихся
3	<i>Заключительная часть</i>	10	
3.1	Упражнение на гибкость	7	Упражнения выполняются на группы мышц, которые получали большую нагрузку в основной части. Движения плавные, с максимальной амплитудой
3.2	Подведение итогов занятия	3	Рекомендации для самостоятельных занятий и самосовершенствования занимающихся

Представленный примерный план проведения практического занятия может быть использован для планирования и организации занятий по другим темам дисциплины «Физическая культура и спорт».

Выводы

1. В ходе исследования нами были проанализированы нормативные правовые акты, регламентирующие организацию учебного процесса в период пандемии; учебно-методическая литература об организации занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт». Проведенный анализ позволил выявить методы и средства для организации образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий.

2. На основании изученных литературных источников, в частности работ Н. Л. Микиденко, С. П. Сторожева и других, а также нормативных правовых актов нами была разработана структура организации

учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» с применением дистанционных образовательных технологий. В основе структуры находится ее цель, для достижения которой определены три задачи. В основу организации учебного процесса легли педагогические принципы добровольности, сотрудничества, деятельности, оптимальности, саморазвития. Содержательная часть методического обеспечения включает в себя средства для организации занятий с применением дистанционных образовательных технологий. Каждое из направлений подготовки мы разделили на три этапа (изучение темы (обучение), совершенствование, контроль), что позволило конкретнее подойти к организации занятий с применением дистанционных образовательных технологий и разработать методические рекомендации.

3. Организуя занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт», мы руко-

водствовались разработанной нами структурой организации учебного процесса с применением дистанционных образовательных технологий. При проведении занятий мы столкнулись с некоторыми проблемами, которые пришлось решать в ходе учебного процесса. В основном они были связаны с недостаточной разработанностью методической базы и техни-

ческим обеспечением процесса обучения. Благодаря разработанной нами структуре организации занятий с применением дистанционных образовательных технологий мы смогли сформулировать методические рекомендации, которые позволили полноценно проводить практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» в дистанционной форме. ♦

1. 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 : приказ Минобрнауки России от 14.03.2020 № 397. Доступ из СПС «КонсультантПлюс».

2. О проведении учебных занятий с курсантами и слушателями преимущественно с использованием электронной информационно-образовательной среды и дистанционных образовательных технологий : письмо ФСИН России от 19.03.2020 № исх-02-17801 (документ опубликован не был). Доступ из СПС «КонсультантПлюс».

3. Об организации обучения с применением дистанционных образовательных технологий : распоряж. ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России от 05.04.2020 № 52-р (документ опубликован не был). Доступ из СПС «КонсультантПлюс».

4. Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы Минюста России : приказ Минюста России от 12.11.2001 № 301 (ред. от 19.05.2008). Доступ из СПС «КонсультантПлюс».

5. Микиденко Н. Л., Сторожева С. П. Цифровое образовательное пространство: проблемы и практики применения информационных образовательных ресурсов // Профессиональное образование в современном мире. 2020. Т. 10, № 1. С. 3418–3427.

6. Нохрин М. Ю. Повышение специальной физической подготовленности курсантов вузов ФСИН России для действий в экстремальных условиях : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Н. Челны, 2014. 23 с.

1. On the organization of educational activities in organizations implementing educational programs of higher education and corresponding additional professional programs, in the context of preventing the spread of a new coronavirus infection in the Russian Federation : Order of the Ministry of Education and Science of Russia No. 397 dated 14.03.2020. Access from Legal Reference System «Consultant Plus».

2. On conducting training sessions with cadets and listeners mainly using the electronic information and educational environment and distance education technologies : Letter from the Federal Penitentiary Service of Russia dated 19.03.2020 No. out-02-17801 (the document has not been published). Access from Legal Reference System «Consultant Plus».

3. On the organization of training using distance learning technologies : Ordinance of the Perm Institute of the FPS of Russia dated 05.04.2020 No. 52-r (the document has not been published). Access from Legal Reference System «Consultant Plus».

4. On the approval of the Manual on the physical training of the staff of the penal system of the Ministry of Justice of Russia : Order of the Ministry of Justice of Russia dated 12.11.2001 No. 301 (as amended on 19.05.2008). Access from Legal Reference System «Consultant Plus».

5. Mikidenko, N. L., Storozheva, S. P. (2020) Digital educational space: problems and practices of application of information educational resources // *Professional education in the modern world*. Vol. 10, 1, 3418–3427.

6. Nokhrin, M. Yu. (2014) *Improving the special physical readiness of cadets of higher educational institutions of the FPS of Russia for actions in extreme conditions* : abstract of thesis ... of Candidate of Pedagogy. N. Chelny, p. 23.