

УДК 796.011.3

**Организация непрерывного образовательного процесса по дисциплине
«Физическая культура» с применением учебного модуля
«Самостоятельная подготовка студентов» в дистанционном формате**
Никоноров Николай Викторович

Российский государственный социальный университет, г. Москва

Аннотация. В статье представлены результаты исследования структурной организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура», включающего в свое содержание учебный модуль «Самостоятельная подготовка студентов» в дистанционном формате для студентов заочной формы обучения, реализуемой в виртуальной образовательной среде РГСУ. Приведены структура и содержание организации целостного образовательного процесса, выраженного в непрерывности формирования физической культуры личности, возможности саморазвития в процессе профессиональной деятельности. На основе апробации экспериментальной модели организации целостного образовательного процесса доказана его эффективность в повышении двигательной активности студентов.

Ключевые слова: физическая культура, среднее профессиональное образование, двигательная активность, самостоятельная подготовка студентов, образовательный модуль, дистанционный формат.

**Organization of continuous educational process in the discipline "Physical culture"
with the use of the training module "Independent training of students"
in a distance format**

Nikonorov Nikolay Viktorovich

Russian State Social University, Moscow

Abstract. The article presents the results of a study of the structural organization of the educational process in the discipline "Physical Culture", which includes in its content the educational module "Independent training of students" in a remote format for students of correspondence education implemented in the virtual educational environment of the Russian State Social University. The paper presents the structure and content of the organization of an integral educational process expressed in the continuity of the formation of physical culture of the individual, competencies, if possible, self-development in the process of professional activity. Based on the approbation of an experimental model of the organization of an integrated educational process, its effectiveness in increasing students' motor activity has been proven.

Keywords: physical education, secondary vocational education, motor activity, independent training of students, educational module, distance format.

ВВЕДЕНИЕ. Ускоренная компьютеризация всех сфер жизни привела к потребности информатизации образовательного процесса, как в высших учебных заведениях, так и в учреждениях профессионального образования. Разрабатывались новые методики обучения на базе информационных технологий, формировались единые подходы к цифровизации образовательного пространства отрасли, позволившие сместить фокус с обработки информации на совершенствование форм образовательной деятельности [1, 2, 3, 4]. Накопленный опыт практической и научно-исследовательской деятельности позволил менее болезненно преодолеть ограничительные меры, вызванные COVID-19, приведшие к повсеместному переходу на дистанционные формы обучения. Полученный опыт позволил выработать подходы: к дифференциации и индивидуализации обучения; усвоению и применению учебного материала; автоматизации контроля и оценки знаний обучающихся. При этом востребованность подобного формата взаимодействия между преподавателем и обучающимся не потеряла своей актуальности и в текущем времени, получив свое развитие в формах повышения двигательной активности обучающихся, соответственно можно говорить о том, что самостоятельные занятия физической

культурой и спортом в дистанционном формате в образовательном процессе являются наиболее перспективной и эффективной формой индивидуализации образования, особенно для заочной формы обучения [5, 6, 7].

Разработка учебного модуля самостоятельной подготовки студентов-заочников в дистанционном формате по дисциплине «Физическая культура» является актуальной и востребованной задачей.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. Для достижения поставленной цели нами использовался модульный подход, предполагающий создание относительно самостоятельного блока учебного материала, дополняющего содержательную основу учебного предмета «Физическая культура» для студентов заочного обучения. Экспериментальная часть исследования проводилась на базе РГСУ, структурное подразделение колледж. В эксперименте приняли участие студенты заочной формы обучения пяти различных специальностей (дошкольное образование; преподавание в начальных классах; банковское дело; издательское дело; туризм), зачисленные на первый курс в 2021 году.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В ходе изучения, обобщения и анализа научных и научно-методических источников определено, что тематика самостоятельных занятий физической культурой и спортом является наиболее актуальной как эффективное средство повышения двигательной активности, поскольку объём академических практических занятий физической культурой в организациях профессионального образования является недостаточным, что подтверждается большинством исследователей и практиков [8, 9]. При этом ряд ученых определяют и круг проблем, связанных с подготовленностью студентов к самообразовательной деятельности, и предлагают пути их решения [10, 11]. Отдельного внимания заслуживает такая форма организации учебного процесса по физической культуре как заочная (дистанционная). Сложившаяся практика работы со студентами-заочниками фактически не предполагает практических занятий, переводя образовательный процесс в плоскость теоретического изучения основ физической культуры, заменяя двигательную активность изучением учебных материалов, подготовкой рефератов и устных выступлений.

С целью повышения двигательной активности студентов-заочников в период межсессионного обучения был разработан учебный модуль «Самостоятельная подготовка студентов», представляющий собой элемент непрерывного образовательного процесса по физической культуре, где двигательная активность студентов является критерием академической успеваемости. Модуль имеет общий объём учебного времени 508 учебных часов, условно распределённых по семестрам, что представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Распределение учебной нагрузки по семестрам

Семестры	1 семестр			2 семестр			3 семестр			4 семестр			Итого		
Объём учебной нагрузки	А	Б	В	А	Б	В	А	Б	В	А	Б	В	А	Б	В
Практические занятия	142	96	46	140	94	46	140	94	46	76	50	26	498	334	154
Лекционные занятия	4	4	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	10	10	0
Итого													508	344	154

Примечания: «А» – общее количество учебных часов в семестре по предмету «Физическая культура», из них: «Б» – количество обязательных учебных часов (ФГОС); «В» – количество дополнительных учебных часов.

При планировании общий объём учебных часов в модуле разделен на обязательные и дополнительные занятия по схеме 2+1 (2 часа по требованиям ФГОС, 1 час дополнительный), что обеспечило непрерывность образовательного процесса в межсессионный период с обязательным промежуточным контролем в конце семестра. Взаимодействие со студентами заочной формы обучения строилось в виртуальной образовательной среде РГСУ (система дистанционного образования), что позволяло осуществлять контроль и оценку выполненных работ с формированием текущего рейтинга успеваемости по предмету и возможность корректировать учебный процесс.

Реализация учебного модуля «Самостоятельная подготовка студентов» осуществлялась с соблюдением основных педагогических принципов: непрерывности, систематичности и постепенности. Отбор средств физической культуры и спорта осуществлялся с учетом уровня подготовленности, возраста и пола каждого студента.

Оценка объёма двигательной активности студентов осуществлялась по двум показателям: количество шагов (в сутки и во время учебно-тренировочного занятия) и продолжительность физкультурно-спортивной деятельности (три занятия сформированных в цифровом приложении, продолжительностью не менее 45 минут). Помимо этого, итоговая оценка включала показатели выполнения основных видов испытаний комплекса ГТО по соответствующей возрасту студента ступени, полученные в ходе самотестирования физической подготовленности.

Данные показатели были включены в стандартные бланки отчётов об учебно-тренировочном занятии, которые являлись основой для формирования текущего и итогового рейтинга освоения учебной программы. Самотестирование студентов в ходе эксперимента осуществлялось на первоначальном этапе педагогического эксперимента с применением программы для мобильных устройств «Тестирование физических качеств студентов» [12], на заключительном – с помощью АИС Физкультура.орг в разделе «Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов ГТО», разработанной специалистами ФГБУ ФНЦ ВНИИФК и применяемой в учебном процессе.

ВЫВОДЫ. Разработанный учебный модуль «Самостоятельная подготовка студентов» позволяет нивелировать недостатки дистанционного образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» для студентов-заочников.

Таким образом, внедрение в образовательный процесс среднего профессионального образования самостоятельной учебно-тренировочной деятельности по дисциплине «Физическая культура» у студентов-заочников является одним из способов преодоления дефицита двигательной активности. При этом самостоятельные занятия физической культурой и спортом для обучающихся – одна из возможностей не только повысить свой уровень развития физических качеств, но и возможность сформировать ряд специальных компетенций подготовки к будущей профессиональной деятельности.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Митюшкин В. В. Условия развития самообразовательной деятельности студентов в гуманитарном колледже : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2003. 23 с.
2. Половинкина В. В. Педагогическая модель организации дистанционного образования в вузе : дис. ... канд. пед. наук. Нижний Новгород, 2010. 169 с.
3. Скураускас М. А., Чингина Е. Н. Планирование и контроль физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий студентов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2022. Том 5-1 (68). С. 261–265.
4. Федорова М. А. Теория и методическое обеспечение формирования учебной самостоятельной деятельности студентов в вузе : дис. ... д-ра пед. наук. Орел, 2011. 475 с.
5. Хайруллин А. Г., Гусев П. М., Назаров В. Н., Галиев Т. И. Самостоятельные занятия по физической культуре при дистанционном обучении // Научное обозрение. Пенза, 2021. С. 265–267.

6. Смирнов А. Г., Маркова О. А., Величко Т. И., Цыганенко О. С. Самостоятельная подготовка на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт» // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 7 (209). С. 347–352.
7. Тарасова О. М., Фролов С. В., Фролова Н. Х. Цифровая трансформация вуза: перспективы, возможности и проблемы // Цифровая трансформация в этнокультурном образовании: вызовы современности. Йошкар-Ола, 2022. С. 252–255.
8. Калинина В. В., Хмыров И. И. Дистанционные занятия и самостоятельная подготовка студентов к сдаче контрольных нормативов по предметам физической культуры // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях. Уссурийск, 2021. С. 16–19.
9. Листкова М. Л. Программно-методическое обеспечение самостоятельных занятий по физической культуре студентов в вузе : дис. ... канд. пед. наук. Красноярск, 2019. 186 с.
10. Абакумова Е. Н., Лямина Ю. А. Самостоятельная физическая подготовка студентов на дистанционном обучении // Развитие современных методик и инноваций в физической культуре и спорте. Астрахань, 2020. С. 155–157.
11. Деметьев К. Н. Особенности организации самостоятельной подготовки по физической культуре студентов инженерно-технического вуза // Теория и практика физической культуры. 2021. № 6. С. 44–45.
12. Мобильное приложение. URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=alphan.sport&hl=ru&gl=US> (дата обращения: 22.01.2024).

REFERENCES

1. Mityushkin V. V. (2003), Conditions for the development of self-educational activities of students in the College of Humanities, abstract. dissertation ... Ph.D., S-Pb., 23 p.
2. Polovinkina V. V. (2010), Pedagogical model of the organization of distance education in higher education, diss. ... candidate of Pedagogical Sciences, Nizhny Novgorod, 169 p.
3. Skurauskas M. A., Chingina E. N. (2022), “Planning and control of physical activity in the process of independent studies of students”, *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, volume 5-1 (68), pp. 261–265.
4. Fedorova M. A. (2011), Theory and methodological support for the formation of educational independent activity of students in higher education, diss. ... doctor of Pedagogical Sciences, Orel, 475 p.
5. Khairullin A. G., Gusev P. M., Nazarov V. N., Galiev T. I. (2021), “Independent physical education classes in distance learning”, *Scientific review*, Penza, pp. 265–267.
6. Smirnov A. G., Markova O. A., Velichko T. I., Tsyganenko O. S. (2022), “Independent training in the classroom on the discipline “Physical culture and sport”, *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, № 7 (209), pp. 347–352.
7. Tarasova O. M., Frolov S. V., Frolova N. H. (2022), “Digital transformation of the university: prospects, opportunities and problems”, *Digital transformation in ethnocultural education: challenges of our time*, Yoshkar-Ola, pp. 252–255.
8. Kalinina V. V., Khmyrov I. I. (2021), “Distance learning and independent preparation of students for passing control standards in physical education subjects”, *Actual problems of physical culture and sports in modern conditions*, Ussuriysk, pp. 16–19.
9. Listkova M. L. (2019), Software and methodological support for independent physical education classes for students at the university, diss. ... candidate of Pedagogical Sciences, Krasnoyarsk, 186 p.
10. Abakumova E. N., Lyamina Yu. A. (2020), “Independent physical training of students in distance learning”, *The development of modern techniques and innovations in physical culture and sports*, Astrakhan, pp. 155–157.
11. Dementiev K. N. (2021), “Features of the organization of independent physical education training for students of an engineering and technical university”, *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 44–45.
12. Mobile application, URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=alphan.sport&hl=ru&gl=US> (date of application: 01.22.2024).

Информация об авторе:

Никонов Н.В., преподаватель колледжа Российского государственного социального университета, г. Москва, e-mail.ru: Nikonov_N@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0006-5320-4615>

Поступила в редакцию 07.02.2024.

Принята к публикации 11.03.2024.