



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УНИВЕРСИТЕТ ВАЛДАЙ»

РАЗРАБОТЧИК

Ректор Университета Валдай

В.В. Клевцов/

«\_20\_» \_\_\_\_\_ февраля \_\_\_\_\_ 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Дистанционные образовательные технологии и электронное обучение при обучении**  
**физической культуре»**

Дополнительная профессиональная программа  
**«Педагогическое образование: преподавание физической культуры в**  
**общеобразовательных организациях, профессиональных образовательных**  
**организациях и репетиторстве (экспертная подготовка)»**

г. Великий Новгород

**Наименование учебной дисциплины:** Дистанционные образовательные технологии и электронное обучение при обучении физической культуре.

**Цель освоения учебной дисциплины (цель дисциплины):** достижение запланированных результатов освоения образовательной программы - формирование установленных в образовательной программе компетенций.

**Задачи освоения учебной дисциплины (задачи дисциплины):** достижение запланированных в настоящей рабочей программе результатов освоения дисциплин - приобретение обучающимся запланированных знаний, умений, навыков.

#### **Планируемые результаты освоения учебной дисциплины**

Обучающийся должен формировать следующие результаты освоения дисциплины (планируемые результаты обучения) «Дистанционные образовательные технологии и электронное обучение при обучении физической культуре» (коды формируемых компетенций): ПК-208.

#### **Индикаторы достижения компетенций**

Результаты обучения для настоящей дисциплины соотносятся со следующими индикаторами достижения компетенций Индикаторы достижения компетенции

##### *На уровне знаний:*

Знание теоретических основ и моделей применения дистанционных образовательных технологий в области физической культуры. Знание спектра цифровых инструментов и платформ (СДО, видеоконференцсвязь, мобильные приложения, носимые устройства) для организации электронного обучения по физической культуре. Знание методических особенностей адаптации физических упражнений и комплексов для дистанционного формата с учетом требований безопасности и эффективности. Знание нормативно-правовых и этических аспектов организации электронного обучения по физической культуре, включая защиту персональных данных и цифровую безопасность. Знание методов и критериев оценки физической подготовленности и учебных достижений обучающихся в условиях дистанционного обучения.

##### *На уровне умений:*

Умение анализировать и выбирать оптимальные цифровые инструменты и сервисы для решения конкретных педагогических задач в рамках занятия по физической культуре. Умение проектировать сценарии и планы-конспекты дистанционных уроков по физической культуре, интегрируя интерактивные элементы и геймификацию. Умение создавать и редактировать цифровой образовательный контент (видеоинструкции, интерактивные задания, онлайн-тесты) для сопровождения процесса физического воспитания. Умение организовывать и проводить синхронные и асинхронные онлайн-занятия, эффективно управляя учебным процессом и предоставляя обратную связь. Умение применять различные технологии дистанционного контроля и мониторинга для оценки динамики физического развития и двигательной активности обучающихся.

##### *На уровне навыков:*

Навык разработки целостного электронного учебного курса по физической культуре на платформе системы дистанционного обучения (LMS). Навык использования данных с носимых устройств (фитнес-трекеров, смарт-часов) для персонализации заданий и контроля за уровнем физической нагрузки обучающихся. Навык создания мотивирующей и психологически комфортной цифровой

образовательной среды, способствующей формированию у обучающихся потребности в здоровом образе жизни. Навык оперативного решения методических и технических проблем, возникающих в процессе дистанционного обучения физической культуре. Навык эффективной цифровой коммуникации с обучающимися и их родителями для поддержки и сопровождения самостоятельных занятий физической культурой.

**Объем (трудоемкость) учебной дисциплины** (в академических часах): 54.

**Структура учебной дисциплины:**

Лекционные занятия (академических часов): 4

Практические занятия (академических часов): 2

Самостоятельная работа (академических часов): 48

**Тематический план учебной дисциплины (содержание учебной дисциплины)**

Тема № 1: Основы дистанционного обучения и электронных технологий в сфере физической культуры

Тема № 2: Нормативно-правовое обеспечение применения ДОТ и электронного обучения в физкультурном образовании

Тема № 3: Цифровые образовательные платформы и инструменты для организации занятий физической культурой

Тема № 4: Проектирование и разработка электронных образовательных ресурсов по физической культуре

Тема № 5: Методика организации синхронного и асинхронного обучения в дистанционном формате

Тема № 6: Технологии контроля, оценки и самооценки результатов в электронном обучении физической культуре

Тема № 7: Обеспечение безопасности и охрана здоровья обучающихся при дистанционных занятиях

Тема № 8: Способы повышения мотивации и вовлеченности в онлайн-занятия физической культурой

Тема № 9: Инклюзивный подход и адаптация дистанционных технологий для лиц с особыми образовательными потребностями

Тема № 10: Перспективы развития цифровизации физкультурного образования: VR, AR, носимые устройства

**Текущий контроль**

**Форма текущего контроля по учебной дисциплине:** Тестирование.

Примеры заданий:

*Задание:* Какова основная цель применения электронных технологий и дистанционного обучения в сфере физической культуры?

- Полная замена традиционных очных занятий и физического контакта
- Снижение общей физической активности обучающихся за счет перевода занятий в онлайн
- + Расширение доступа к образовательным ресурсам, индивидуализация и обеспечение непрерывности занятий физической культурой

- Исключительно теоретическое изучение спортивных дисциплин без практического компонента
- Упрощение системы оценивания путем отказа от выполнения практических нормативов

*Задание:* Какой основной нормативно-правовой акт в Российской Федерации определяет возможность и порядок применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (ДОТ)?

- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
- Трудовой кодекс Российской Федерации
- Санитарные правила и нормы (СанПиН) для образовательных организаций
- + Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
- Устав конкретного образовательного учреждения

*Задание:* Какая категория цифровых инструментов наиболее подходит для организации синхронного занятия, где преподаватель демонстрирует упражнения, а обучающиеся их повторяют под его контролем?

- Облачные хранилища (например, Google Drive, Яндекс.Диск)
- Системы для создания тестов и опросов (например, Google Forms)
- + Платформы для видеоконференцсвязи (например, Zoom, SberJazz, Microsoft Teams)
- Электронные редакторы текста и таблиц (например, Microsoft Word, Excel)
- Социальные сети и мессенджеры

*Задание:* Что является ключевым элементом при проектировании электронного образовательного ресурса по физической культуре, обеспечивающим наглядность и правильность выполнения двигательных действий?

- Большой объем теоретического текста
- + Качественный видеоконтент с демонстрацией техники выполнения упражнений и подробными инструкциями
- Ссылки на сторонние спортивные сайты
- Сложная система навигации по ресурсу
- Использование исключительно статичных изображений и схем

*Задание:* Какой из перечисленных форматов работы относится к асинхронному обучению физической культуре?

- Онлайн-тренировка в режиме реального времени через видеоконференцию
- Прямой эфир с тренером в социальной сети с ответами на вопросы в чате
- + Просмотр заранее записанной видеолекции с комплексом упражнений и самостоятельное его выполнение в удобное время
- Совместная онлайн-игра в спортивный симулятор
- Групповой чат с преподавателем для обсуждения предстоящей тренировки

### **Промежуточная аттестация**

**Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине:** Зачет.

Примеры заданий:

*Задание:* Какой метод является наиболее объективным для контроля и оценки техники выполнения сложного гимнастического элемента в условиях электронного

обучения?

- Устный опрос обучающегося о его ощущениях во время выполнения
- Тестирование на знание теоретических основ элемента
- + Анализ предоставленной обучающимся видеозаписи выполнения элемента
- Самооценка обучающегося по предложенной шкале без визуального подтверждения
- Оценка на основе количества потраченных на выполнение попыток

*Задание:* Что является первоочередным действием преподавателя для обеспечения безопасности обучающихся перед началом дистанционного практического занятия по физической культуре?

- Проверить скорость интернет-соединения у всех участников
- + Проинструктировать о необходимости подготовки безопасного пространства (отсутствие посторонних предметов, скользкого пола) и уточнить самочувствие обучающихся
- Отправить всем участникам ссылку на теорию оказания первой помощи
- Ограничить продолжительность занятия 15 минутами
- Выбрать самые легкие и известные всем упражнения

*Задание:* Какой из перечисленных приемов направлен на повышение мотивации и вовлеченности обучающихся в онлайн-занятия физической культурой?

- Увеличение количества обязательных для сдачи нормативов
- Проведение монотонных и однообразных тренировок
- + Использование элементов геймификации: челленджи, баллы, рейтинги, виртуальные награды
- Отсутствие обратной связи от преподавателя
- Проведение занятий без использования музыки и интерактивных элементов

*Задание:* Какое решение является ключевым при реализации инклюзивного подхода в дистанционном физкультурном образовании для лиц с ОВЗ?

- Использование единой, стандартной программы для всех без исключения
- Полное освобождение от практических занятий
- + Предоставление альтернативных упражнений и адаптированных комплексов, учитывающих индивидуальные ограничения и возможности
- Требование обязательного наличия у обучающегося специального дорогостоящего оборудования
- Снижение требований к технике безопасности

*Задание:* Какое уникальное преимущество дает использование технологий виртуальной реальности (VR) в физкультурном образовании по сравнению с традиционным видеоуроком?

- Возможность отслеживать пульс и количество шагов
- Снижение стоимости необходимого для занятий инвентаря
- + Создание эффекта полного погружения и возможность интерактивного взаимодействия с виртуальным окружением и симуляцией спортивных ситуаций
- Обеспечение связи с преподавателем в текстовом чате
- Возможность заниматься без подключения к интернету

**Содержание самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине:**  
подготовка к занятиям: изучение теоретического материала, чтение учебников и дополнительных источников, конспектирование; подготовка к промежуточной

аттестации; самостоятельное изучение дополнительных материалов; анализ и интерпретация данных – составление аналитического отчета обучающегося по дисциплине.

### **Условия реализации рабочей программы дисциплины**

**Материально-техническое обеспечение реализации дисциплины:** технические средства доступа к электронной информационно-образовательной среде.

**Учебно-методическое обеспечение (электронные учебно-методические материалы) освоения учебной дисциплины** (в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине):

**Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине** представляет собой приложение к настоящей образовательной программе, содержащее оценочные материалы.

### **Список литературы**

#### ***Нормативно-правовая база***

Конституция Российской Федерации

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — Закон об образовании).

#### ***Основная литература***

Вентцель, К. Н. Педагогика творческой личности / К. Н. Вентцель. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 206 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-15391-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568341>

Выготский, Л. С. Основы дефектологии / Л. С. Выготский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 332 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11695-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566577>

Интеллект в цифровом образовании: естественный, искусственный, эмоциональный — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 1 с. — (Юрайт.Академия). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/581570>

Клапаред, Э. Психология ребенка и экспериментальная педагогика / Э. Клапаред ; под редакцией Д. Т. Кацарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-13367-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567411>

Кащенко, В. П. Педагогическая коррекция. Исправление недостатков характера у детей и подростков : учебник для среднего профессионального образования / В. П. Кащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 228 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20506-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/599099>

Макаренко, А. С. Методика воспитательной работы. Избранные труды / А. С. Макаренко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 323 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-08066-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562001>

Лай, В. Экспериментальная педагогика / В. Лай ; под редакцией В. Е. Игнатъева ; переводчик Е. И. Воскресенская. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 146 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11549-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566505>

Челпанов, Г. И. Учебник психологии : учебник / Г. И. Челпанов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 221 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-12188-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566825>

### *Дополнительная литература*

Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта. Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология : журнал / ФГАОУ ВО "Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта". — Калининград : Изд-во БФУ им. И. Канта // Национальная Электронная Библиотека [сайт]. — URL: [https://rusneb.ru/catalog/000199\\_000009\\_008503841/](https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_008503841/)

Контенткон 2025: авторство, ИИ-генерация и использование учебного контента — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 1 с. — (Юрайт.Академия). — ISBN 978-5-534-14536-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/582265>

Каптерев, П. Ф. История русской педагогики в 2 ч. Часть 1. Церковно-религиозная и государственная педагогика : учебник для вузов / П. Ф. Каптерев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04051-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/598605>

Каптерев, П. Ф. История русской педагогики в 2 ч. Часть 2. Общественная педагогика : учебник для вузов / П. Ф. Каптерев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 271 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04053-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/598612>

Психология человека в образовании = Psychology in education : научный журнал. — Санкт-Петербург // Национальная Электронная Библиотека [сайт]. — URL: [https://rusneb.ru/catalog/000199\\_000009\\_010815716/](https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_010815716/)

### *Интернет-ресурсы*

**Информационное обеспечение** представляет собой перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

Каждый обучающийся обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (цифровой (электронной) библиотеке) «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>), содержащей издания учебно-методической и иной литературы.

Каждый обучающийся обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к федеральной государственной информационной системе «Национальная

электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>).

**Состав необходимого комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (программное обеспечение):** реестровая запись №3722 от 23.07.2017 в едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных); Яндекс.Телемост (реестровая запись №13556 от 20.05.2022 в едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных).

**Электронные информационные ресурсы** (ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»):

**- Состав современных профессиональных баз данных**

Федеральная служба государственной статистики (<https://rosstat.gov.ru/>);

Открытые данные России (<https://data.gov.ru/>);

Статистический Отдел Организации Объединенных Наций (United Nations Statistics Division) (<http://data.un.org/>);

База данных ЮНЕСКО (<https://www.unesco.org/en/key-data>).

**- Состав информационных справочных систем**

Высшая аттестационная комиссия при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации (<https://vak.minobrnauki.gov.ru/main/>);

Официальный интернет-портал правовой информации (Государственная система правовой информации) (<http://pravo.gov.ru/>);

Система обеспечения законодательной деятельности (<https://sozd.duma.gov.ru/>);

Собрание законодательства Российской Федерации (<https://www.szrf.ru/>);

Государственная автоматизированная система Российской Федерации «Правосудие» (ГАС «Правосудие») (<https://sudrf.ru/>);

Нормативные правовые акты в Российской Федерации. Министерство юстиции Российской Федерации (<http://pravo.minjust.ru/>).

**- Иные информационные ресурсы - информационные ресурсы органов государственной власти**

Президент России (<http://kremlin.ru/>);

Правительство России (<http://government.ru/>);

Министерство науки и высшего образования РФ (<https://www.minobrnauki.gov.ru/>);

Министерство просвещения РФ (<https://edu.gov.ru/>);

Министерство экономического развития Российской Федерации (<https://www.economy.gov.ru/>);

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации (<https://digital.gov.ru/>).

**- Иные информационные ресурсы - периодические издания**

ТАСС (<https://tass.ru/>);

РИА НОВОСТИ (<https://ria.ru/>);

Коммерсантъ (<https://www.kommersant.ru/>);

RT (<https://rt.com/>).

**- Информационные поисковые системы**

Яндекс (<https://ya.ru/>);  
MAIL.RU (<https://www.mail.ru/>).