

4. Global recommendations about physical activity for health, (2010), World Health Organization, available at: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/ru/> (accessed 21 September 2018)
5. Karpov, V.Yu., Eremin, M.V., Kalinin, A.D., etc. (2015), "Research dynamics of physical fitness indicators of 12-13 years boys within the school program", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 127, No. 9, pp. 109-113.
6. Karpov, V.Yu. and Sapozhnikova, Yu.I. (2008), "Characteristic of some parameters of a functional condition of an organism of the students who are engaged by a technique of improving physical training of OFT", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 41, No. 7, pp. 38-42.
7. Boldov, A.S., Klimova, L.Yu., Ilkevich, K.B. and Afonina, G.S. (2018), "Physical readiness of students of psychological higher education institution by results of cross-country skiing", *Culture physical and health*, Vol. 66, No. 2, pp. 19-21.
8. Boldov, A.S., Gusev, A.V. and Karpov, V.Yu. (2017), "Phonosemantic analysis of the attitudes of psychology students towards physical exercise and sports", *Materials of Economic and Social Development (Book of Proceedings), 25th International Scientific Conference on Economic and Social Development – "XVII International Social Congress (ISC-2017)", 30-31 October 2017*, Russian State Social University, Moscow, pp. 364-370.
9. Boldov, A.S., Karpov, V.Yu. and Gusev, A.V. (2018), "Study on the level of physical development and physical fitness in students of university of psychology and education", *Materials of Economic and Social Development (Book of Proceedings), 34th International Scientific Conference on Economic and Social Development – "XVIII International Social Congress (ISC-2018)", 18-19 October 2018*, Russian State Social University, Moscow, pp. 354-366.
10. Nordqvist, C. (2017), "How useful is body mass index (BMI)?", *Medical News Today*, August 16, available at: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/255712.php>. (accessed 21 September 2018)
11. *World health statistics 2017: monitoring health for the SDGs*, Sustainable Development Goals. Geneva: World Health Organization; 2017.

Контактная информация: vu2014@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.10.2018

УДК 378

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ
КВАЛИФИКАЦИИ В НГУ ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ ПО ТЕМЕ
«ДИСТАНЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ»**

*Павел Георгиевич Бордовский, кандидат педагогических наук, доцент,
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

В статье представлены элементы зарождения и развития системы дистанционного обучения в НГУ имени П.Ф. Лесгафта. Автор подробно остановился на вопросе прохождения повышения квалификации профессорско-преподавательского состава университета по изучению курса «Дистанционные образовательные технологии», который должен обеспечивать формирование необходимых навыков самостоятельной работы в системе moodle. Результаты итогового тестирования показали необходимость существенного увеличения числа часов, как на сам курс, так и на самостоятельную работу при прохождении дисциплины «Дистанционные образовательные технологии».

Ключевые слова: диагностика качества профессионального образования, дистанционные образовательные технологии, модель дистанционного обучения, открытое образование, повышение квалификации и переподготовка кадров, проверка эффективности.

PRACTICAL ISSUES OF IMPLEMENTATION OF ADVANCED TRAINING PROGRAM AT THE LESGAFТ NATIONAL STATE UNIVERSITY, ST. PETERSBURG, UNDER THE THEME “DISTANCE LEARNING TECHNOLOGIES”

Pavel Georgievich Bordovsky, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation

In the article, the elements of origin and development of the system of distance learning in NSU of P.F. Lesgaft have been presented. The author has focused in details on the question of passing the professional development program by the staff of the university when studying the course "Remote Educational Technologies", which has to provide formation of necessary skills of independent work in the moodle system. The results of total testing have shown need in the essential increase in number of hours, both for course, and for independent work when passing discipline "Remote educational technologies".

Keywords: diagnostics of quality of vocational education, distance learning technologies, model of distance learning, open education, advanced training and retraining of personnel, efficiency checking.

ВВЕДЕНИЕ

В последний год мы всё чаще и чаще слышим с экранов телевизоров обсуждение перспектив модернизации образовательного процесса в России. Так, например, 13 декабря 2017 года Дмитрий Медведев провёл заседание президиума Совета. По итогам приняты, в частности, следующие решения и даны поручения [2]:

За основу были приняты предложения О.Ю. Васильевой связанные с проектом «Цифровая школа»:

– дополнительную проработку мер по актуализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования, примерных образовательных программ и контрольных измерительных материалов на каждом уровне общего образования;

– формирование условий для электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в школах, расположенных в малонаселённых и труднодоступных местностях;

– разработку характеристик целевой модели «Цифровая школа» и поэтапное внедрение данной целевой модели в рамках региональных программ развития образования [2].

8 февраля 2018 года на заседании Комитета Государственной Думы по образованию и науке. Обсуждался вопрос «Развитие информатизации системы образования. Совершенствование законодательства в области электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» [3].

ПОСТАНОВКА ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

В НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург традиционно разрабатываются инновационные технологии дистанционного обучения [4]. Совершенствование программ факультета повышения квалификации большое внимание было уделено Лосиным Б.Е. в том числе и программам с применением дистанционных образовательных технологий [1].

Большой вклад в развитие этого направления был внесён Филипповым С.С – доктором педагогических наук, профессором, занимавшим должность проректора по заочному и дистанционному обучению с 2008 по 2015 годы. Ещё с 2007 года он занимался вопросами создания УМК для преподаваемых в вузе дисциплин с применением дистанционного обучения [5].

В 2013 году в соответствии с приказом ректора НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург Таймазова В.А. в целях совершенствования реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий проводится ряд организационных мероприятий по развитию системы образования в университете.

На настоящий момент в университете действует развитая система реализации большого числа образовательных дисциплин с применением дистанционных образовательных технологий. В связи с этим для успешной работы системы дистанционного образования в НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург активно проводятся мероприятия по совершенствованию навыков и умений работы профессорско-преподавательского состава с дистанционными программами.

Повышение квалификации профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта с октября 2016 года по май 2017 года. На базе Института дополнительного профессионального образования под руководством Виноградова Г.П. были организованы курсы повышения квалификации преподавателей по теме «Использование информационно-коммуникационных технологий в образовательной деятельности.»

Занятия проводились ведущими специалистами НГУ им. П.Ф. Лесгафта. Объём курса составил 72 часа, из которых 36 часов аудиторных занятий и 36 часов самостоятельной работы.

С 05.10.2015 по 13.06.2016 по теме: «Использование информационно-коммуникационных технологий в образовательной деятельности» обучение прошло 16 групп в среднем по 10–15 человек в группе. Успешно закончили курсы: 136 человек.

Задачи исследования:

1. Определить уровень готовности профессорско-преподавательского состава для работы с использованием дистанционных образовательных технологий.
2. Определить уровень технической оснащённости образовательного процесса с использованием дистанционных образовательных технологий
3. Определить уровень готовности методического обеспечения рабочих программ дисциплин для реализации ДО

Задачей курсов являлось:

- сформировать представление о правилах организации дистанционного курса в соответствии с моделью дистанционного образования.
- формирование оптимальных умений структурирования и наполнения содержанием дистанционного курса;
- направить усилия преподавателей на основные направления доработки рабочих программ дисциплин для применения их в учебном процессе с использованием дистанционных образовательных технологий;

Таблица 1 – Основные темы обучения

№ п/п	Наименование темы	Практика, в часах	Самостоятельно, в часах	В %
1	Знакомство с разработанной моделью дистанционного курса дисциплины	12	6	25
2	Основные правила создания курса ДО	4	4	11
3.	Работа с платформой дистанционного обучения moodle.	12	18	42
4.	Дополнительные средства программного обеспечения необходимые для создания дистанционных курсов	8	6	22
	ИТОГО	36	36	100

СОДЕРЖАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Первая тема занятий рассматривала основные принципы создания дистанционного курса выбранной дисциплины, на основе разработанной в университете модели дистанционного курса. Эта модель включает в себя правила организации содержательной части курса, методического обеспечения образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий, соблюдения основных дидактических принципов обучения при организации дистанционно курса и прочее.

Вторая тема занятий была посвящена правилам, установленным в вузе к создаваемому дистанционному курсу дисциплины. Прежде всего это требования по соотношению дидактического материала с основными формами обучения в разработанном курсе ДО.

Структура и правила реализации оценки эффективности образовательного процесса с применением ДО. И правилами взаимодействия с преподавателем на различных этапах изучения образовательной дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Третьей теме занятий было отведено наибольшее количество часов. Так как на этих занятиях слушатели должны были на практике реализовать знания полученные на предыдущих двух темах и составить учебную модель дистанционного курса по своей дисциплине.

В четвёртая тема занятий были рассмотрены основные группы программ, использование которых позволяет значительно облегчить и упростить процесс подготовки дистанционного курса. Сюда прежде всего относятся программы визуализации информации, начиная от программ презентаций и заканчивая современными программами создания учебных фильмов.

Таблица 2 – Результаты освоения материала по темам занятий

№ п/п	Наименование темы	Степень освоения темы в %	Время необходимое для получения результата, (часы)	Необходимость увеличения времени, (раз)
1	Знакомство с разработанной моделью дистанционного курса дисциплины	80	13,75	1,25
2	Основные правила создания курса ДО	30	36	3,3
3.	Работа с платформой дистанционного обучения moodle.	10	100	10
4.	Дополнительные средства программного обеспечения необходимые для создания дистанционных курсов	30	93	3,3

ВЫВОДЫ

1. Понимание модели дистанционного курса и выполнения требований по реализации этой модели в разрабатываемом дистанционном варианте конкретной дисциплины было сформировано достаточно хорошо и может оставаться без изменений (коэффициент равен 1,25).

2. Соблюдение правил создания дистанционного курса вызвало большие проблемы у слушателей и оказалась менее освоенной, рекомендуется увеличить время на изучение этой темы примерно в 3 раза

3. Работа с LMS Moodle оказалась наиболее сложной для слушателей и желательно увеличить время для изучения этой темы в 10 раз. Проблема заключается в отсутствии практических навыков в работе программами такого типа и довольно большой трудоёмкостью данного процесса.

4. Считаем целесообразным разделить преподавание первого и второго раздела с третьим разделом. Четвёртый раздел так же рекомендуется изучать отдельно.

Представленная программа курсов может быть рекомендована для ознакомления с представленной выше темой, однако, для реального освоения темы необходимо как увеличение объёма часов занятий, так и разделение изучаемых тем.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лосин, Б.Е. Анализ спроса на программы дополнительного профессионального образования в СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта / Лосин Б.Е. // Совершенствование дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта в условиях модернизации высшего профессионального образования : материалы Всерос. науч. конф. / Рос. гос. ун-т физ. культуры спорта и туризма, Ин-т повышения квалификации и проф. переподгот. кадров. – М., 2006. – С. 4-7.

2. О развитии приоритетного проекта "Современная цифровая образовательная среда в Российской Федерации" в части общего образования и его координации с основными направлениями программы "Цифровая экономика Российской Федерации. Протокол заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 13 декабря 2017 года № 12 [Электронный ресурс] // Проектное управление в Республике Саха

(Якутия). – URL : https://projects.sakha.gov.ru/uploads/ckfinder/userfiles/files/Протокол от 13_12_2017 № 12.pdf. – Дата обращения: 05.10.2018.

3. Развитие информатизации системы образования. Совершенствование законодательства в области электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Федеральное собрание российской федерации, государственная дума, комитет по образованию и науке, решение от 24 февраля 2018 года [Электронный ресурс] // Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации. – URL : <http://docs.cntd.ru/document/557137578>. – Дата обращения: 09.10.2018.

4. Формирование учебно-методических комплексов учебных дисциплин в системе дистанционного обучения СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта / Е.А. Никитина, С.С. Филиппов, Е.Е. Пущенко, В.А. Чистяков. – СПб. : Изд-во Политехнического университета, 2007. – 130 с.

5. Чистяков, В.А. Взаимодействие субъектов образовательного процесса в системе дистанционного обучения / В.А. Чистяков. – СПб. : ВВМ, 2004. – 280 с.

REFERENCES

1. Losin, B.E. (2006), “Demand analysis for further vocational education programs at Lesgaft St Petersburg State University of Physical Culture”, Improvement of further vocational education in the field of physical culture and sports in the context of the modernization of higher professional education: materials of the All-Russian Scientific Conference, Russian State University of Physical Education, Sport and Tourism, The Institute of Advanced Training and Professional retraining of personnel, Moscow, pp. 4-7.

2. Development of the priority project “Contemporary Digital Educational Environment in the Russian Federation” in terms of general education and its coordination with the main directions of the program “Digital Economy of the Russian Federation”, “The minutes of the meeting of the Presidential Council under the President of the Russian Federation for Strategic Development and Priority Projects of November 13, 2017 №12”, Project management in the Republic of Sakha (Yakutia), available at: https://projects.sakha.gov.ru/uploads/ckfinder/userfiles/files/Протокол от 13_12_2017 № 12.pdf, (Accessed 05/10/2018)

3. Development of informatization of the education system. Improvement of legislation in the field of e-learning and distance learning technologies. The Federal Assembly of the Russian Federation, The State Duma, the Committee on Education and Science, Decision of February 24, 2018, Electronic Fund of Legal and Normative-Technical Documentation, available at: <http://docs.cntd.ru/document/557137578>. – (Accessed 09/10/2018)

4. Nikitina, E.A., Filippov, S.S., Pushchenko, E.E. and Chistyakov, V.A. (2007), Formation of educational-methodical complexes of educational disciplines in the distance learning system of Lesgaft St. Petersburg State University of Physical Culture, publishing house Polytechnic University, St. Petersburg.

5. Chistyakov V.A. (2004), Interaction of subjects of the educational process in the distance learning system, VVM, St. Petersburg.

Контактная информация: pbord@bk.ru

Статья поступила в редакцию 19.10.2018

УДК 796.035

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ БЕДРА У СТУДЕНТОК 18-20 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ

*Светлана Викторовна Волохова, доцент,
Московский авиационный институт (МАИ), Москва*

Аннотация

Статья посвящена выявлению особенностей тренировки мышц бедра у студенток 18-20 лет астенического типа телосложения, которые хотят увеличить объем и силу данных мышц. В этой связи разработана экспериментальная методика тренировки мышц бедра для девушек, занимающихся фитнесом в студенческом спортивном клубе, основной особенностью которой является акцентированная проработка всех мышц, входящих в мышечные группы передней, задней, внутренней, внешней поверхности бедра, что обеспечивалось выполнением упражнений с различными вариантами постановки стоп. Эксперимент показал эффективность предлагаемой методики, о чем свидетельствуют достоверно более высокие результаты тестирования силовых