

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Бокситогорская детско-юношеская спортивная школа»

## **ПРОЕКТ**

«Создание тренировок в медиаформате».

Выполнила:  
Тренер-преподаватель и  
инструктор-методист  
Шорохова О.Г.

г. Бокситогорск  
2025 г.

## Содержание

1. Паспорт проектной работы.....	3
2. Форматы тренировок в медиaprостранстве.....	4
2.1.Видео-тренировки в беседе социальной сети Вконтакте.....	4
2.2.Онлайн-тренировки по Skype и Zoom.....	5
3. Этапы составления видео - тренировки.....	6
3.1.Подготовительный этап.....	6
3.2.Основной этап.....	7
3.3.Заключительный этап.....	8
4. Преимущества обучения через Интернет.....	9
5. Список литературы.....	10
Приложение № 1.....	11

## 1. Паспорт проектной работы.

Цель: Заинтересовать учащихся к проведению тренировок в домашних условиях и создать правильное представление о выполнении упражнений.

Проблема: Умение создать и правильно подать учащимся тренировки в медиаформате в период самоизоляции.

Задачи:

1. Возможность тренировок в домашних условиях
2. Создать правильный образ упражнений для учащихся.
3. Проявить интерес учащихся к тренировкам дома

Актуальность: Данная проблема очень актуальна в настоящее время.

Сейчас наша страна переживает тяжелый период. Самоизоляция – это комплекс ограничительных мер для населения, которые вводит правительство на определенный срок для борьбы с распространением опасного заболевания.

Но сложившаяся ситуация не повод отказываться от занятий. Педагоги, тренеры и методисты продолжают свою деятельность в прежнем режиме, только в удаленном формате. Новые условия предоставляют возможность расширить свои возможности в медиа пространстве.

## 2. Форматы подачи материала учащимся.

Это способы организации процесса обучения, основанные на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между преподавателем и учащимся.

Суть их заключается в том, что обучение и контроль усвоения материала происходит с помощью компьютерной сети Интернет, используя технологии on-line и off-line.

### 2.1. Видео-тренировки в беседе социальной сети Вконтакте.

Данный социальный ресурс имеет огромную популярность среди пользователей. У большинства родителей и школьников имеется данная социальная сеть. Педагог вместе со своей группой создает беседу и общается в ее границах.

В чем плюсы занятий спортом по видео-тренировкам в данном формате:

- + Для педагога: связь и общение с учащимися. У педагога есть возможность подготовить материал, отснять его и выложить в доступ.
- + Для занимающихся: общение с преподавателем, доступ к преподавательскому контенту. Понятная структура и план занятий. Отсутствие привязки ко времени прямых эфиров — можно заниматься в любое удобное время, просто зайти в беседу, просмотреть урок и выполнить. К тому же, красиво снятый материал мотивирует на достижение больших результатов.

## 2.2. Онлайн-тренировки по Skype и Zoom.

Эти занятия — самый близкий аналог тренировок в зале, так как тренер и практикующие имеют возможность видеть друг друга. Благодаря визуальному и вербальному контакту создается атмосфера коллективного действия.

Приложения Skype и Zoom можно использовать на первых порах бесплатно с некоторыми ограничениями — например, Zoom на момент написания статьи дает 40 бесплатных минут для группы до 100 человек.

Плюсы занятий по Скайп и Зум:

+ Для педагога: нет случайных людей на тренировке, следовательно, повышается вовлеченность. Можно проводить такие занятия по расписанию и за фиксированную плату (в том числе по абонеентам), максимально приближаясь к формату занятий в студии.

+ Для занимающихся: тренер видит вас (пусть и на экране), а значит может подсказать и поправить (словами). Обратная связь всегда бодрит и мотивирует! К тому же, можно заниматься тет-а-тет с педагогом (персональные онлайн-тренировки). Все внимание — только вам!

### 3. Этапы составления видео - тренировки.

#### 3.1.Подготовительный этап.

##### 3.1.1.Продумать идею.

Даже если вы еще не представляете, как правильно снимать видео — саму его идею вы должны представлять максимально четко. Любой ролик, даже если он не подразумевает участия живых персонажей — это, прежде всего, интересно рассказанная история. Нужно не только понимать, что вы хотите рассказать, но и кому вы это рассказываете.

##### 3.1.2.Определитесь с концепцией.

Вот несколько идей, которые вы можете применить для своего спортивного ролика:

- Тренировка-урок
- Разбор самых частых ошибок в упражнениях
- Ответы на часто задаваемые вопросы
- Мотивационное видео

##### 3.1.3. Составить сценарий.

Всегда начинайте со сценария. Постарайтесь проиграть каждый эпизод у себя в голове, а потом перенесите задумку на бумагу.

Заранее продуманный сценарий сэкономит кучу времени, придаст вам уверенности и позволит элементарно не забыть те моменты, о которых вы собираетесь рассказать зрителю.

Рекомендуется заранее написать свою речь, структурировать ее по пунктам и проговорить перед записью вслух. Это позволит избежать лишних пауз во время записи, «поймать» и переписать сложно выговариваемые моменты фразы, затрудняющие восприятие.

### 3.2. Основной этап.

Снять видео-тренировку.

Временные периоды своего выступления и подготовьте материал для каждого из них:

- Приветствие (30-60 секунд) — необходимо в двух предложениях рассказать о себе и об основной идее урока. Именно после просмотра этого временного периода зритель решает, продолжит ли он смотреть видео дальше.
- Вступление (1-2 минуты) — углубление в тему видео. Вы рассказываете в целом о том, что хотите донести зрителю в процессе урока.
- Основная часть (5-7 минут) — излагается главная мысль выступления, и обсуждаются все ее аспекты.
- Заключение (1-2 минуты) — нужно подвести итоги сказанного и выразить главную мысль урока в одном предложении. Далее следует попрощаться со зрителем, напомнить ему о других ваших продуктах, предложить ссылки на свои страницы в социальных сетях и оставить задел на будущие уроки.

Основные правила и рекомендации касательно качественной и грамотной съемки обучающих видео.

а. Первые минуты видеоролика. Начинайте записывать урок за минуту до того, как заговорите. За это время вы свыкнитесь с обстановкой и вспомните слова приветствия. Держитесь уверенно и говорите ровным голосом.

б. Звукозапись. Записывать звук следует при помощи моно- или стереомикрофона. Проведите несколько тестов на расположение и звучание этого устройства. Выберите вариант с наиболее отчетливым и ровным звуком. В редакторе можно обрабатывать не только свет, но и звук. При наличии помех или искажений обязательно обработайте его на компьютере.

с. Текст выступления и речь. Если не получается спокойно рассказать информацию на камеру, то воспользуйтесь электронным суфлером, выведя нужный текст на экране. Либо поставьте за камерой листок с планом выступления, на который в процессе будете ориентироваться. Со временем вы научитесь без всяких подсказок рассказывать лекции и выражать эмоции на камеру.

d. Дополнительные графические элементы. Стоит ли добавлять в спокойный обучающий ролик динамичную графику и различные вставки? Здесь каждый принимает свое решение. Если не хотите вставлять ничего динамичного, то добавьте в видео небольшие текстовые фрагменты, резюмирующие выступление.

Так необходимо потому, что большинство зрителей считает ролик без вставок скучным и монотонным. Учитывайте, что при добавлении множества спецэффектов, вы рискуете потерять ценность контента, а зрители могут пропустить общий информационный посыл.

### 3.3.Заключительный этап.

Готовый отснятый материал отправить учащимся. Его можно сопроводить текстом и дополнительными пожеланиями, которые не нуждаются в видео-сопровождении.



#### 4.Преимущества обучения через Интернет.

Гибкость: обучающиеся могут получать образование в подходящее им время и в удобном месте;  
Дальнодействие: обучающиеся не ограничены расстоянием и могут учиться в независимости от места проживания;  
Экономичность: значительно сокращаются расходы на дальние поездки к месту обучения, аренду помещений;  
Доступность: Вы можете заниматься в любое время и в любом месте, так как учебный материал доступен всегда;  
Интерактивность: возможность обучающегося и педагога во время дистанционного обучения быстро обмениваться информацией. Для проведение консультаций им нет необходимости встречаться лично.  
Обучающийся быстро получает ответы на интересующие его вопросы и проверенные контрольные задания через интернет.

Постоянное обновление информации: обучающимся доступны самые актуальные данные, так как педагог имеет возможность своевременно скорректировать дистанционный курс;  
Возможность обучаться в индивидуальном темпе - не нужно подстраиваться под других, Вы сами планируете, сколько дистанционное обучение будет занимать времени.

### Список литературы.

1. Вайндорф-Сысоева М.Е. Педагогика в виртуальной образовательной среде: Хрестоматия. М.:МГОУ, 2006. – 167.
2. Гусев Д.А. Заметки о пользе дистанционного . <http://e-college.ru/elearning/analytics/a0004/>
3. Зайченко Т.П. Основы дистанционного обучения: Теоретико-практический базис: Учебное пособие. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2004. - 167 с.
4. Полат Е.С, Моисеева М.В., Петров А.Е. Педагогические технологии дистанционного обучения /Под ред. Е.С.Полат. — М., "Академия", 2006
5. Хуторской А.В. Пути развития дистанционного образования в школах России // Всероссийская научная конференция Relarn. Тезисы докладов. - М., 2000.

# Приложение 1.

