

Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Авиационный техникум имени В.А. Казакова»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
_____ М.В.Иванова

Цикловая комиссия "физической культуры и
безопасности жизнедеятельности"

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

по дисциплине **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для студентов 1-3 курсов

специальностей техникума

РАССМОТРЕНО
на заседании предметно-цикловой комиссии
Физической культуры и безопасности
жизнедеятельности"

СОСТАВИЛИ:

Преподаватели
В.А.Тюмнева _____
Н.В.Арефьева

Председатель ПЦК:
_____ Н.В.Арефьева

г. Жуковский, 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность методических рекомендаций продиктована сложившимися социальными реалиями. Находясь в режиме самоизоляции, обучающийся, в соответствии с законодательством Российской Федерации, должен получить возможность полноценного образования. Формат дистанционного обучения удовлетворяет такую потребность обучаемого. Однако, несмотря на высокий уровень развития информационных технологий, дистанционное образование не имеет готовых решений в преподавании предмета «Физическая культура».

Целью данных методических рекомендаций является моделирование педагогических условий реализации деятельности педагога физической культуры во взаимодействии с обучаемыми в дистанционном формате.

Педагогические проблемы, на которые направлены данные рекомендации:

- методическая поддержка педагогам-практикам в дистанционном формате;
- обоснование особенностей организации занятий по физической культуре в дистанционном формате;
- содержательные аспекты форм и средств педагогического взаимодействия педагога и обучающихся по предмету «Физическая культура» в дистанционном общении;
- разнообразие форм контроля в дистанционном обучении по предмету «Физическая культура»;

Методические рекомендации состоят из 6 разделов.

I. Общие рекомендации по организации дистанционного взаимодействия

1. Условия проведения дистанционного взаимодействия

Проводить занятия в дистанционном формате можно через специальные платформы для проведения онлайн-занятий. Например:

- **Zoom**
- **Videomost**
- **И т.д.**

Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг **YouTube**. На этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре

Для самостоятельной работы студентов можно использовать сайт Цифровой колледж Подмосковья прикрепляя там задания и используя работу с учебником.

2. Пространство для занятий физической культурой и инвентарь

Организация пространства для занятий физической культурой (далее- ФК) и инвентарь должны соответствовать технике безопасности.

Так как обучение в домашних условиях подразумевает под собой ряд определенных пространственных и иного рода ограничений, выполнение упражнений с оборудованием снижается до минимального, за исключением наличия на занятиях гимнастического коврика или альтернативной ему замены.

Правила техники безопасности

при занятиях ФК на дому

Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время занятия и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения.

Вводные положения

Во время проведения занятий по ФК необходимо исключить возможность:

травм при падении на неровной поверхности;

травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и

т.п.;

травм вследствие плохой разминки;

травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;

травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.

Для минимизации рисков необходимо выделить для учащегося хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе.

К основной программе занятий могут быть допущены учащиеся первой медицинской группы здоровья.

Учащиеся 2 и 3 медицинских групп здоровья занимаются по адаптированным для данных показателей здоровья программам.

Учащиеся, имеющие полное либо частичное освобождение от занятий по ФК, занимаются по адаптированным программам занятий.

Учащиеся обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой.

При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.

После физической нагрузки учащиеся нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

До начала занятий

Учащиеся должны переодеться в спортивную обувь и форму. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни т.п.

Одежда должна быть свободной и не стеснять движения учащегося во время проведения занятия. Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна быть легкой.

Учащиеся должны знакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

Во время занятий

Необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации учителя по технике безопасности при проведении занятий ФК на дому.

Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать заминкой.

Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм.

Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземлять после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.

Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п.

Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недосыгаемость всех предметов до ученика во время выполнения движений.

Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров.

При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения.

При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив учителю дистанционно.

После окончания занятий

Ученики моют руки с мылом и теплой водой, умывают лицо (по возможности принимают тёплый душ)

Переодеваются в повседневную одежду и обувь.

3. Методические особенности организации занятий ФК в дистанционном режиме

Количество занятий ФК, проведенных в дистанционном режиме

В связи с режимом самоизоляции населения Московской области, следует увеличить количество занятий в домашних условиях. Так как самоизоляция подразумевает под собой нахождение в режиме карантина на дому, в данной ситуации обучающиеся маломобильны, соответственно двигательные задачи у учащихся различных возрастов не решаются в должной мере. Рекомендуется распределение нагрузки на неделю в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности и функциональными способностями учащихся. В таблице 1 представлено рекомендуемое количество занятий физическими упражнениями, среди которых онлайн-уроки ФК, проводимые педагогом, утренняя гигиеническая гимнастика, самостоятельные занятия физическими упражнениями под наблюдением родителей. Характер, структура и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями предлагается педагогом ФК или тренером, если обучаемый занимается в спортивной секции. Длительность занятий определяется педагогом или указана в рекомендациях самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Таблица 1.

Рекомендованное количество проведенных занятий ФК и утренних гигиенических гимнастик (УГГ) на дому, в условиях карантина, в неделю.

Курс (ступень)	Рекомендуемое кол-во занятий ФК в неделю под управлением педагога	Рекомендованное кол-во УГГ (кол-во в неделю)	Самостоятельные занятия физическими упражнениями под наблюдением родителей
1-3	1-2	ежедневно	2-3

Целеполагание

В ходе организации занятий ФК педагог решает различные задачи. В режиме дистанционного обучения нет педагогических реалий для решения всех целей урока (образовательных, оздоровительных, воспитательных) во время непосредственного взаимодействия с обучаемым. Задачи урока необходимо распределить на все виды и организационные формы педагогического взаимодействия. На интерактивном этапе взаимодействия (например, при онлайн-консультации), можно решить одну-две задачи, остальные перенести на самостоятельное изучение, взаимообучение, контроль. Для оптимизации целеполагания педагогического взаимодействия предлагаем краткую

характеристику возрастных физиологических особенностей обучаемых, обуславливающих задачи физического воспитания (Таблица 2).

Таблица 2.

Краткая характеристика физиологических особенностей, обуславливающих задачи физической культуры (ФК), обучающихся различных возрастных категорий.

Возраст обучающихся	Основные анатомо-физиологические особенности	Задачи физического воспитания (ФВ)
Старший возраст (от 15 до 20 лет)	<p>1.Продолжаются изменения в эндокринной системе. В связи с этим происходит формирование фигуры по женскому и мужскому типу под действием половых гормонов.</p> <p>2.У девочек в 16-18 лет заканчивается рост скелета, у мальчиков в 14-15 лет завершается изменение голоса, в 17-21 год рост скелета останавливается.</p> <p>3.Дисгармония в эндокринной системе вызывают нестабильность реакций в психической сфере подростков. Отмечается несогласованность морфологического и функционального развития органов и систем.</p> <p>4.Происходит отставание скорости роста темпов удлинения тела, отставание роста просвета сосудов от повышения мощности сокращения миокарда, отставание на 1-2 года роста туловища в длину от удлинения конечностей. Эти изменения вызывают временное нарушение координации движений, снижают умственную и физическую работоспособность.</p> <p>5.Снижение работоспособности связано также с повышением энерготрат при увеличении размеров тела, что снижает возможность энергообеспечения мышечной работы в организме подростка.</p> <p>6.В созревании опорно-двигательного аппарата (ОДА) особенно заметным является пубертатный скачок роста. У девочек он в среднем наступает в 13 лет (основной прирост длины</p>	<p>1. Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостоять стрессам; формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;</p> <p>2.Приобретение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;</p> <p>3. Дальнейшее развитие двигательных способностей;</p> <p>4. Формирование знаний: о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке; о значении занятий физическими упражнениями для будущей трудовой деятельности; о выполнении функций отцовства и материнства, о подготовке к службе в армии;</p> <p>5. Закрепление навыков в систематических и регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта;</p> <p>6. Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания,</p>

	<p>тела – 8 см), а у мальчиков в 14 лет (10 см в год в длину). При этом у подростка непривычно вытягиваются конечности, но отстает рост грудной клетки. Этим объясняется появление болей в сердце, ногах, головные боли, повышение артериального давления, появление раздраженности и утомляемости, повышение желудочной секреции. Это все функциональные изменения. Но на этом фоне высок риск возникновения соматических заболеваний.</p> <p>7. Временно нарушаются привычные пропорции тела и координация движений.</p> <p>8. Задержка роста грудной клетки при значительном вытягивании тела затрудняет дыхание у подростка. Повышение возбудимости дыхательного центра и временные нарушения регуляции дыхания вызывают у подростков особую непереносимость кислородного дефицита. При гипоксических состояниях у них могут возникать головокружения и обмороки.</p> <p>9. В 17-18 – летнем возрасте реакции дыхания на нагрузки еще менее экономичны, недостаточна выносливость дыхательных мышц.</p> <p>10. Система органов пищеварения функционирует активно. Отлично развита перистальтическая функция. Однако типичным для данного возраста являются заболевания ЖКТ: гастриты, дуодениты, язвенная болезнь.</p> <p>11. Иммунная система развита хорошо. Организм отличается высокой сопротивляемостью инфекционным и другим заболеваниям.</p>	<p>мировоззрения, коллективизма; развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;</p> <p>7. Дальнейшее содействие в развитии психических свойств и качеств личности и обучение основам психической регуляции.</p>
--	--	---

Особенности организации уроков ФК в домашних условиях

В таблице 3 представлены двигательные задачи, которые, в соответствии с физиологическими возрастными особенностями и условиями домашнего пространства для занятий физическими упражнениями, являются наиболее целесообразными.

Таблица 3.

Рекомендации к проведению занятий на дому

Возрастная категория	Рекомендации
Старший возраст (15-20)	<p>1. Область задач – поддержание естественных двигательных действий и совершенствование скоростно-силовых характеристик</p> <p>2. На одном занятии целесообразно решать не более 2-3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.</p> <p>3. Уделять особое внимание формированию мышечного корсета для поддержания правильной осанки.</p> <p>4. Дозировать статические упражнения в зависимости от возрастных анатомо-физиологических характеристик, чередуя с гимнастическими упражнениями, с элементами оздоровительного стретчинга.</p>

4. Принципы и правила педагогического взаимодействия на занятиях ФК в дистанционном режиме.

Методологической основой педагогической деятельности являются принципы и правила. Нами выделены *общепедагогические* принципы и *специфические*.

Общепедагогические принципы:

Организация педагогического взаимодействия на основе компетентного подхода к образованию. Данное позволяет ориентировать целеполагание занятий на формирование и развитие умений и навыков обучающегося.

Интеграция учебной и социальной среды позволит влиять на изменения на уровне личности обучающегося. Создание сообществ и консультативный характер общения решают личностные проблемы обучающегося, позволяет самоутвердиться и оказывают педагогическую поддержку.

Комплексное использование современных технологий – образовательных, управленческих, коммуникативных, информационных.

Доступность и открытость дистанционного образования. Для устранения демотиваторов обучения в дистанционном режиме необходимо разнообразить формы общения, время их проведения, доступность в географическом отношении.

Индивидуально-личностный подход к реализации задач физического воспитания. Данный принцип требует учета образовательных потребностей обучающегося, его индивидуальных особенностей, построения индивидуальных траекторий развития.

Специфические принципы:

Соблюдение возрастных и индивидуальных физических и функциональных особенностей обучаемых.

Постепенное увеличение физической нагрузки в течение дистанционного периода обучения.

Систематичность в занятиях физическими упражнениями.

Разнообразие форм мотивации к занятиям физическими упражнениями и контроля над разными аспектами их выполнения.

5. Формы организации дистанционного взаимодействия педагога и учащегося

В режиме дистанционного обучения возможны разнообразные формы проведения взаимодействия педагога и ученика. Например:

Уроки физической культуры в режиме онлайн.

Такой урок сохраняет структуру урока физической культуры, общее время, как вариант, может быть распределено на всю неделю. Например, 2 занятия физической культуры – 90 минут, 2 дня по 20 минут и 5 дней по 10 минут

Урочное время распределяется на 7 дней, два из которых 10 минут теории и 10 минут практики, остальные пять дней – 10-минутные практические занятия.

Практические занятия могут выполняться с непосредственным контролем преподавателя, либо самостоятельно с предоставлением фото- и видеотчета. Предполагаемы формы: Табата, Just Dance и др.

Теоретические занятия – подкасты или видеоролики с коротким тестированием в конце.

Самостоятельный блок занятия – письменный анализ энергозатрат и питания в течение дня, конкурсы. Например:

Анализ энергозатрат и рациона питания за день

Цель: сравнение энергозатрат в течение дня; анализ рациона питания и его корректировка.

Методика работы: в течение дня необходимо заполнять 2 таблицы. Произвести расчеты по формулам в шапке таблиц.

Вид деятельности	Время выполнения (а)	Затраты на 1 кг/мин (b)	ИТОГО (a*b*масса тела)

Продукт	Количество, грамм (а)	Энергетическая ценность на 1 грамм (b)	ИТОГО (a*b)

Ежедневные домашние задания

Придумать 3 упражнения на определённую группу мышц в домашних условиях, используя любые подручные предметы.

Пример: «Упражнения на руки» – 1) Отжимания от дивана (Упор лёжа руки на диване). 2) «Обратные отжимания от стула» (Стул сзади, упор лежа сзади на стуле). 3) «Руки с книгой (книгами) вперёд – держать 30с. (или максимальное количество времени)». 3.1.) «Руки с книгой вперёд. Каждые 10с. Добавляется по 1 книге».

Контроль: нужно записать выполнение этих упражнений на видео и отправить учителю (или опубликовать в соц. сетях).

То же, но комплекс упражнений с предметом 5-7упр. (Например, комплекс упражнений с полотенцем).

То же, но комплекс упражнений в положении тела (лёжа, сидя, стоя).

Упражнение дня

Пример: отжимание с отягощением

Номинации:

- a) Креативное отягощение – пример: черепаха, кастрюля и т.п.
- b) Лучшее исполнение (техника)
- c) Кто больше? / Кто дольше? И т. д.

Рекомендуемый инвентарь:

Домашняя утварь:

Полотенце, книги, чашка с водой, рюкзак с книгами, стул, диван, швабра, бутылка воды (1-5л), подушка (диванная) и т.п.

Специализированный:

Резинки (жгуты), эспандер, скакалка, гантели, набивной мяч, гимнастический коврик, теннисный мяч, фитбол, обруч, турник (для дома).

Занятия физической культуры с использованием домашней утвари.

Это занятия, на которых используют предметы быта в качестве спортивного инвентаря. На этапе контроля можно предложить обучаемым защитить свою собственную идею занятий физическими упражнениями с различными предметами: бутылки с водой, веником, полотенцем, шваброй и т.д..

6. Средства реализации дистанционного взаимодействия.

Комплексы упражнений

С использованием средств йоги для развития гибкости и силы.

С использованием средств пилатеса для развития скоростно-силовых и силовых качеств.

С использованием теннисного мяча для развития координации движений и ловкости.

С амортизаторами (резиновыми эспандерами) для развития скоростно-силовых и силовых качеств, комплексы упражнений в форме тренировки «кроссфит».

В форме тренировки «шейпинг».

Для укрепления мышц глаз (гимнастика для глаз), что не требует большого количества инвентаря

Для профилактики плоскостопия, используя имеющиеся дома предметы – небольшие пластиковые бутылки, маленькие мячи, пуговки и т.д.

Для формирования мышечного корсета

Суставная гимнастика

7. Контроль в дистанционном образовании

Среди важнейших составных частей учебного процесса особое место занимает контроль. Контрольные функции педагога ФК традиционно сводятся преимущественно к выявлению уровня физической подготовленности при проведении мониторинга физического развития обучающихся. Однако всё очевиднее становится ограниченность такого подхода, поскольку он охватывает лишь некоторые аспекты контроля и не позволит оценить умения и навыки обучаемого в условиях дистанционного образования. Контрольно-измерительные материалы по ФК могут состоять из практической и теоретической части.

Теоретическая часть может включать в себя:

- Тестирование;
- Анкетирование;
- Онлайн-беседы;

Наблюдение;
Эссе;
Рефераты;
Конкурсные проекты(презентация).

Теоретическая часть позволит проверить теоретические знания: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, умение организовать места занятий и обеспечить их безопасность и прочее.

Практическая часть может включать в себя:

Мониторинг. Пример: выполнение обучающимися пробы Руфье для оценки работоспособности сердца и тренированности организма в целом.

Педагогическое тестирование. Пример: выполнение контрольных упражнений, возможных в условиях квартиры, как этапа подготовки к сдаче нормативов в комплексе ГТО.

Фото и видеоотчет. Пример: фото- и видеофиксация специально-подготовительных упражнений, утренней гимнастики. Также ученики могут сделать скриншоты своих пульсометров и отправить педагогу. Такой прием может мотивировать к двигательной деятельности в течение дня.

Дневник самоконтроля. Пример: регулярное наблюдение обучающегося за состоянием своего здоровья и физического развития, и их изменений под влиянием занятий ФК и спортом. Дневник самоконтроля развивает метапредметные умения. Дневник помогает занимающимся познавать самих себя, приучать следить за собственным здоровьем, своевременно замечать степень усталости от умственной работы или физической тренировки.

Практическая часть позволит оценить эффективность занятий ФК и проверит умение выполнять нормативы физической подготовки и правильность выполнения упражнений.

Примеры заданий, для выполнения в условиях дистанционного обучения

- практическое изучение стоек различных видов спорта;
- использование *идеомоторных упражнений* для изучения элементов техники.

Контроль практического выполнения учащимися, используя видеоконференции, возможен по темам (из списка тем, оставшихся для изучения в данном учебном году – подвижные и спортивные игры и лёгкая атлетика):

- Стойки в волейболе
- Стойки низкого и высокого стартов
- ОРУ в парах
- Прыжковые упражнения
- Техника метания в цель

Также можно проводить как единоличное тестирование (используя google forms или загружая презентации на платформы), так и видеоконференции для группы с проведением занятий с использованием ситуационных задач и схем по темам:

- Тактические действия в игровых видах спорта (волейбол, баскетбол и т.д.)
- Использование техники приемов в игровой обстановке
- Легкоатлетическая полоса препятствий (учащиеся предлагают свои варианты составления полосы с различным инвентарем или с ограниченным количеством).