

Коммунальное государственное предприятие КГП на ПХВ «Аксуский  
Высший многопрофильный колледж имени Жаяу Мусы»  
Управления образования Павлодарской области,  
Акимата Павлодарской области

УТВЕРЖДЕНО  
приказом руководителя  
колледжа  
за № 1-01/18  
от «27» 07 2020 г.



РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ПРОВЕДЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ТЕХНОЛОГИИ В АКСУСКОМ ВЫСШЕМ МНОГОПРОФИЛЬНОМ  
КОЛЛЕДЖЕ ИМЕНИ ЖАЯУ МУСЫ

Аксу, 2020

## Общие рекомендации по организации дистанционного взаимодействия

### 1. Формы организации дистанционного взаимодействия педагога и обучающегося

**Дистанционное обучение (ДО)** — взаимодействие педагога и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения) и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Выделяют следующие основные формы дистанционного обучения: в режиме онлайн и в режиме офлайн.

Проводить онлайн-занятий по физической культуре можно через специальные платформы. Например:

- **Zoom** ([ссылка для скачивания](#), [ссылка для ознакомления с инструкцией к программе](#)).

- **Moodle** ([ссылка для скачивания](#), [ссылка для ознакомления с инструкцией к программе](#)).

Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг **YouTube** ([ссылка](#)). На этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре ([например](#))

#### **Уроки физической культуры в режиме онлайн** (Нами рекомендуется)

Такой урок сохраняет структуру урока физической культуры, общее время может быть распределено на всю неделю. Например, 2 урока 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 самостоятельные – 10-минутные практические занятия.

Практические занятия могут выполняться с непосредственным контролем учителя, либо самостоятельно с предоставлением фото- и видеотчета. *Предполагаемы формы: Zoom, Whatsapp и др.*

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

Самостоятельный блок занятия – конкурсы.

Рекомендуется распределение нагрузки на неделю в соответствии с уровнем подготовленности и функциональными способностями обучающихся. Характер, структура и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями предлагается педагогом физической культуры или тренером, если обучаемый занимается в спортивной секции.

#### **Например. Ежедневные домашние задания**

Придумать 3-4 упражнения на определённую группу мышц в домашних условиях, используя любые подручные предметы. Контроль: нужно записать выполнение этих упражнений на видео и отправить учителю (или опубликовать в соц. сетях).

#### **Проектная деятельность**

Такая работа направлена на формирование теоретических знаний в области ФК и метапредметных умений. Тематика проектов может быть разнообразна и составлена на основе межпредметной интеграции. Также темы для проектов можно найти в повседневной деятельности обучаемого, в искусстве.

**Челленджи в социальных сетях.** Это соревновательная форма предполагает публикацию результатов действий за определённый период. Нужно определить основную цель, назначить награду. Это могут быть стикеры, публикации на сайте колледжа, накопительные баллы в оценку по физической культуре.

**Кейс-технологии** имеют назначение формировать умение в определенной ситуации. Кейсами могут стать: ситуации с подбором комплекса физических упражнений, ситуации с подбором спортивного инвентаря, ситуации с дифференцированием физической нагрузки, ситуации с исследованием функциональной готовности обучаемого.

**Дискуссионные клубы** предполагают формирование сообществ, объединенных общими интересами. В качестве диспутов выступают темы из области физической культуры. Клубные сообщества готовят выступления исходя из требований педагога, управляющего диспутом. Он определяет: время выступления, количество спикеров, примерную структуру выступления (вопросы, которые необходимо раскрыть).

**Уроки 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.

**Видео-конкурсы.** «Самая спортивная семья», «Самое безопасное и грамотное место для занятий физической культурой», «Комплекс утренней гимнастики», «Тренировка с диванной подушкой» и т.д. Педагогу необходимо утвердить критерии оценки результатов конкурса.

## **2. Правила техники безопасности при занятиях ФК в домашних условиях**

Организация пространства для занятий физической культурой и инвентарь должны соответствовать технике безопасности. Выполнение упражнений с предметом снижается до минимума.

### *Вводные положения*

Во время проведения занятий по физической культуре 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;

Обучающиеся, имеющие полное либо частичное освобождение от занятий по физической культуре, занимаются по адаптированным программам занятий.

Обучающиеся 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 обучающимся нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

*До начала занятий*

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

*Во время занятий*

Необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации педагога 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 необходимо 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 обучающегося во время выполнения движений.

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

При выполнении упражнения следует соблюдать технику выполнения данного упражнения.

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

*После окончания занятий*

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

Переодеваются в повседневную одежду и обувь.

### **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, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала, остальные перенести на самостоятельное изучение, взаимообучение, контроль.

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

*Общепедагогические принципы:*

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

Интеграция учебной и социальной среды позволит влиять на изменения личности обучаемого. Создание сообществ и консультативный характер общения решает личностные проблемы обучаемого, позволяет самоутвердиться и оказывает 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 обучаемого, 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. Контроль в дистанционном образовании.**

Контрольно-измерительные материалы по ФК могут состоять из практической и теоретической части.

Теоретическая часть может включать в себя:

- Тестирование;
- Анкетирование;
- Онлайн-беседы;

Наблюдение;  
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.

**Фото и видеоотчет.** Пример: фото- и видеофиксация специально-подготовительных упражнений, утренней гимнастики. Также обучающиеся 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.