

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РОСЛАВЛЬСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ТЕХНИКУМ»

Рассмотрено на заседании

УТВЕРЖДАЮ

ЦМК ОГСЭ

Зам.директора по УВР

Протокол №1

ОГБПОУ « Рославльский медицинский

От 31 августа 2020 г

техникум»

_____ С.В.Новикова

_____ Л.А. Иванова

«31»августа 2020 г

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальности 31.02.01 Лечебное дело

Уровень подготовки – углубленный квалификация – фельдшер

Специальности 34.02.01 Сестринское дело

Уровень подготовки – базовый квалификация – медицинская сестра

**Специальности 33.02.01 Фармация Уровень подготовки – базовый
квалификация – фармацевт**

Подготовил : преподаватель М.Н. Астапов

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, организаторам педагогического взаимодействия 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 в работе педагога с родителем в ситуации самоизоляции.

Методические рекомендации состоят из 7 разделов. Приложения имеют практико-ориентированный характер, и разработаны для определенной возрастной группы обучающихся.

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

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 ученика 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.

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

Студенты 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 нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

До начала занятий

Студенты 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.

Студенты 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.

II. Методические особенности организации занятий ФК в дистанционном режиме

Количество занятий ФК, проведенных в дистанционном режиме

В связи с режимом самоизоляции населения Смоленской 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 обучающихся различных возрастов не решаются в должной мере. Рекомендуется распределение нагрузки на неделю в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности и функциональными способностями обучающихся. Характер, структура и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями предлагается преподавателем ФК. Длительность занятий определяется преподавателем или указана в рекомендациях самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Особенности организации уроков ФК в домашних условиях

1. Область задач – поддержание естественных двигательных действий и совершенствование скоростно-силовых характеристик
2. На одном уроке целесообразно решать не более 2-3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.
3. Уделять особое внимание формированию мышечного корсета для поддержания правильной осанки.
4. Дозировать статические упражнения в зависимости от возрастных анатомо-физиологических характеристик, чередуя с гимнастическими упражнениями, с элементами оздоровительного стретчинга

III. 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 компетентностного 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

обучаемого, 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 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.

IV. Формы организации дистанционного взаимодействия преподавателя и студентов

В режиме дистанционного обучения возможны разнообразные формы проведения взаимодействия преподавателя и студентов. Нами рекомендуются:

Уроки физической культуры в режиме онлайн.

Практические занятия могут выполняться с непосредственным контролем преподавателя, либо самостоятельно с предоставлением фото- и видеоотчета.

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

Самостоятельный блок занятия – письменный анализ энергозатрат и питания в течение дня.

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

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, пуговицы и т.д. корсета

Суставная гимнастика

V. 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;
- 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 проч.

Практическая часть может включать в себя:

Педагогическое тестирование. Пример: выполнение контрольных упражнений, возможных в условиях квартиры

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

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.