

МБУ ДО ДЮСШ «Виктория»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО
ОБУЧЕНИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ПРОГРАММЕ БАЗОВОГО УРОВНЯ ПО
ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА
«ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»**

Тренер-преподаватель: Белов А.А.

**Новороссийск
2022 год**

ПЛАН

1. Общие рекомендации по организации дистанционного взаимодействия
2. Методические особенности организации занятий по дополнительной предпрофессиональной программе базового уровня по виду спорта спортивная борьба «Греко-римская борьба» в дистанционном режиме
3. Принципы и правила педагогического взаимодействия на занятиях по Греко-римской борьбе в дистанционном режиме
4. Формы организации дистанционного взаимодействия тренера и ученика
5. Рекомендации по работе тренера с родителями
6. Контроль в дистанционном образовании

1. Общие рекомендации по организации дистанционного взаимодействия

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

Организация пространства для занятий по дополнительной предпрофессиональной программе базового уровня по виду спорта спортивная борьба «Греко-римская борьба» 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 Греко-римской борьбой 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.

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

Ученики 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 ученикам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

До начала занятий

Ученики 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.

Ученики 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 Греко-римской борьбой 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 по дополнительной предпрофессиональной программе базового уровня по виду спорта спортивная борьба «Греко-римская борьба» в дистанционном режиме

В связи с режимом самоизоляции, 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 школьников различных возрастов не решаются в должной мере. Рекомендуется распределение нагрузки на неделю в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности и функциональными способностями учеников. В таблице 1 представлено рекомендуемое количество занятий по Греко-римской борьбе, среди которых онлайн-уроки, проводимые педагогом, утренняя гигиеническая гимнастика, самостоятельные занятия физическими упражнениями под наблюдением родителей. Характер, структура и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями предлагается тренером, если обучаемый занимается в спортивной секции. Длительность занятий определяется тренером или указана в рекомендациях самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Таблица 1.

Рекомендованное количество проведенных уроков по Греко-римской борьбе и утренних гигиенических гимнастик (УГГ) на дому, в условиях карантина, в неделю.

Класс (ступень)	Рекомендуемое кол-во занятий в неделю под управлением тренера	Рекомендованное кол-во УГГ (кол-во в неделю)	Самостоятельные занятия физическими упражнениями под наблюдением родителей
1-4	3	ежедневно	2-4
5-7	2	ежедневно	2-4
8-9	2	ежедневно	1-3
10-11	2	ежедневно	1-3

Целеполагание

В ходе организации занятий по Греко-римской борьбе тренер 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 Греко-римской борьбы у обучающихся различных возрастных категорий.

Возраст обучающихся	Основные анатомо - физиологические особенности	Задачи физического воспитания (ФВ)
Младший школьный возраст (от 7 до 11 лет)	<ol style="list-style-type: none">1.Стабилизируется скорость роста: рост ребёнка в 8 лет составляет 130 см, в 11 лет-около 145 см.2.Появляются некоторые скопления жировых клеток под кожей в области груди и живота, которые при отсутствии должного контроля могут привести к ожирению.3.Увеличивается в размерах и укрепляется мышечная система ребенка. Школьник физически становится более выносливым и работоспособным, чем в дошкольном возрасте.4.Продолжается рост и укрепление костей, однако окончательно окостенение еще не произошло, в связи с чем остается опасность искривления позвоночника вследствие неправильной осанки при чтении, письме.5. Завершается формирование структуры легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей. Увеличение слизистой оболочки перестает создавать серьезную опасность при заболеваниях дыхательной системы. Частота дыхания уменьшается в 10 лет до 20 раз в минуту.6. В сердечно-сосудистой системе продолжается тенденция к	<ol style="list-style-type: none">1.Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия содействии гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.2.Овладение основами разнообразных жизненно важных движений.3.Развитие координационных способностей (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей.4.Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.5.Выработка представлений об основных видах спорта, о применяемых в них снарядах и

	<p>уменьшению частоты пульса и увеличению артериального давления.</p> <p>7. Органы пищеварения и пищеварительные железы хорошо развиты, активно функционируют, процесс пищеварения практически не отличается от пищеварения взрослых.</p> <p>8. Строение почек и других органов мочевыделения почти как у взрослых.</p> <p>9. Защитные силы организма развиты хорошо. Лабораторные показатели иммунной системы практически соответствуют аналогичным показателям взрослых.</p> <p>10. В возрасте 7 лет возрастает подвижность нервных процессов, процессы возбуждения преобладают, это определяет повышенную эмоциональную возбудимость и непоседливости.</p> <p>11. Совершенствуется нервная система, интенсивно развиваются функции полушарий головного мозга.</p> <p>12. Вместе с тем растущая физическая выносливость, повышение работоспособности по сравнению с дошкольным возрастом носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной повышенная утомляемость и нервно – психическая ранимость. Проявляется это в том, что их работоспособность обычно резко падает через 25 – 30 минут после начала урока и после второго урока.</p>	<p>инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.</p> <p>6. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.</p> <p>7. Воспитание личностных качеств (дисциплинированность, честность, отзывчивости), содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.</p>
<p>Старший школьный возраст (от 12 до 18 лет)</p>	<p>1. Продолжаются изменения в эндокринной системе. В связи с этим происходит формирование фигуры мужского типа под действием половых гормонов.</p> <p>2. 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</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>движений, снижают умственную и физическую работоспособность.</p> <p>5. Снижение работоспособности связано также с повышением энергозатрат 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 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>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, 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>
--	---	---

В таблице 3 представлены двигательные задачи, которые, в соответствии с физиологическими возрастными особенностями и условиями

домашнего пространства для занятий по Греко-римской борьбе, являются наиболее целесообразными.

Таблица 3.

Рекомендации к проведению занятий на дому.

Возрастная категория	Рекомендации
Младший школьный возраст	<ol style="list-style-type: none">1. Область задач – совершенствование естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, лазание и т.д.)2. На одном уроке целесообразно решать не более 2-3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.3. Чем младше возраст детей, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.4. Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу.5. По возможности нужно исключить значительные статические напряжения.
Старший школьный возраст	<ol style="list-style-type: none">1. Область задач – поддержание естественных двигательных действий и совершенствование скоростно-силовых характеристик2. 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 по Греко-римской борьбе 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 тренера и ученика

В режиме дистанционного обучения возможны разнообразные формы проведения взаимодействия тренера и ученика. Мной рекомендуются:

Уроки физической культуры в режиме онлайн.

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 – 10-минутные практические занятия.

Практические занятия могут выполняться с непосредственным контролем тренера, либо самостоятельно с предоставлением фото- и видеосообщения. Предполагаемые формы: Табата, Just Dance и др.

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

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:

а.а) Креативное отягощение – пример: черепаха, кастрюля и т.п.

а.б) Лучшее исполнение (техника)

а.с) 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).

Поощрения за выполнение:

Публикация поста (истории) с достижением в группе в VK

Подарок: набор стикеров.

Проектная деятельность

Такая работа направлена на формирование теоретических знаний по Греко-римско борьбе, тематика проектов может быть разнообразна.

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 школы, 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 (Приложение 1), 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.

v. Рекомендации по работе тренера с родителями

В период самоизоляции родители проводят все время в контакте со своими детьми. Педагог должен направить деятельность родителя на достижение задач физического воспитания в семье, на помощь и поддержку в организации физической активности обучаемого. Нами выделены формы работы педагога с родителями в дистанционном формате.

Онлайн-собрание

Объяснение важности занятий по Греко-римской борьбе в период дистанционного обучения;

Принципы работы в дистанционном режиме обучения;

Разъяснение критериев оценки техники физического упражнения;

Объяснение техники безопасности;

Объяснение работы с инвентарем в домашних условиях;

Объяснение родителям важности похвалы ребенка и отметки его успехов.

Мотивация совместной деятельности родителей с детьми

Онлайн-консультация (онлайн и групповые);

Педагог дает задание - родитель снимает это на видео и отправляет тренеру по Греко-римской борьбе;

Предоставление готовых комплексов упражнений и других методических материалов;

vi. Контроль в дистанционном образовании

Среди важнейших составных частей учебного процесса особое место занимает контроль. Контрольные функции тренера по Греко-римской борьбе 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 Греко-римской борьбе могут состоять из практической и теоретической части.

Теоретическая часть может включать в себя:

- Тестирование;
- Анкетирование;
- Онлайн-беседы;
- Наблюдение;
- Рефераты.

Теоретическая часть позволит проверить теоретические знания: по Греко-римской борьбе 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:

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 по Греко-римской борьбе. 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 по Греко-римской борьбе и проверит умение выполнять нормативы физической подготовки и правильность выполнения упражнений.