

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ТВОРЧЕСТВА «ЮЛДАШ»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Методическая разработка

Тема разработки: «Методические рекомендации по организации дистанционного обучения по чирлидингу»

Форма проведения:(чат-занятие)

Адресат: учащиеся объединения, родители, педагоги дополнительного образования

Автор, разработчик, составитель: Федорова Ольга Валерьевна – педагог дополнительного образования

Направление (физкультурно-спортивное)

Содержание

Пояснительная записка	2
1 . Формы организации дистанционного обучения чирлидингом	3
2. Рекомендации учащимся к проведению дистанционного обучения на дому	4-5
3. Домашние задания для обучающихся на дистанционном обучении	9-10
4. Рекомендации по работе педагога с родителями	11
5.Рекомендации педагогу по чирлидингу в дистанционном образовании	12-13
Список использованной литературы	14

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 «Чирлидинг».

Целью данных методических рекомендаций является моделирование педагогических условий реализации деятельности педагога дополнительного образования 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 чирлидингом в дистанционном формате;
- содержательные аспекты форм и средств педагогического взаимодействия педагога и обучающихся в дистанционном общении;
- разнообразие форм контроля в дистанционном обучении;
- методические рекомендации в работе педагога с родителем в ситуации самоизоляции.

Методические рекомендации состоят из 5 разделов.

1. Формы организации дистанционного обучения чирлидингом

В режиме дистанционного обучения возможны разнообразные формы проведения взаимодействия педагога дополнительного образования и обучающегося.

Уроки чирлидинга в режиме онлайн.

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](#)).
-

Пространство для занятий чирлидингом и инвентарь.

Организация пространства для занятий чирлидингом 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 чирлидингом 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 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 обучающегося хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе.

Спортсмены 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.

2. Рекомендации учащимся к проведению дистанционного обучения на дому.

До начала занятий

Спортсмены 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 педагога по технике безопасности при проведении занятий на дому.

Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать заминкой.

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

Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложно координационные 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 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.

Ход примерного занятия

Содержание занятия	дозировка	Общие методические указания
Приветствие, озвучивание содержания занятий	5 минуты	Сосредоточение внимания спортсменов
Выполнение упражнений в движении на укрепление мышц голеностопа. Ходьба - на носках; - на пятках;	10 минут	При выполнении упражнений на укрепление мышц голеностопа обратить внимание на осанку, голову не опускать, плечи развести, живот втянуть.
-Бег - обычный на месте -бег на месте с высоким подниманием бедра; - бег с захлёстыванием голени; - общие разминочные упражнения.(ИП, круговые вращения головой, наклоны головы, рывки руками назад, круговые вращения туловищем, тазом, коленным суставом, круговые вращения кистями рук и голеностопном, упражнения на растяжку,	10 минут	Туловище слегка наклонено вперед. Следить за работой рук и ног.
Растяжка (бабочка, лягушка, выпад, шпагат)	5 мин	Следить за натянутостью коленей и стоп

После окончания занятий

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

Переодеваются в повседневную одежду и обувь.

3. Домашние задания для обучающихся на дистанционном обучении.

1. Приседания (для развития силы ног, общей и силовой выносливости).

И. п.— стойка ноги врозь правой, руки с низу. 1 — присесть на правой с касанием коленом пола левой ногой (напротив середины стопы правой), руки вперед; 2 — и. п.; 3—4 — то же, но левая впереди. Учитывается сумма приседаний на обеих ногах; улучшить (в сумме) на 10 раз.

2. Прыжки со скакалкой (для развития координации движений, силы ног, прыгучести, общей и силовой выносливости). Общее для всех положение: вращение скакалки вперед, ноги вместе. Учитывается количество прыжков за 2 мин.; улучшить на 8 раз.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены (для развития мышц брюшного пресса, силовой и общей выносливости. И. п.— руки на груди, взяты за локти. Фиксируется общее количество подниманий; улучшить на 6 раз.

4. Наклоны вперед (для развития гибкости, равновесия, общей выносливости).

1. И. п.— узкая стойка, ноги врозь, руки вверх. 1 — наклон вперед, коснуться руками пола; 2 — выпрямиться, руки вверх, прогнуться. Учитывается количество наклонов за 2 мин.; улучшить на 5 раз.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для развития силы рук, укрепления мышц брюшного пресса, спины, ног, развития силовой и общей выносливости).

Руки на полу. Учитывается количество повторений; улучшить на 4 раза.

Упражнение дня

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 педагогу (или опубликовать в соц. сетях).

Следующее задание - составить комплекс упражнений с предметом 5-7 упр. (Например, комплекс упражнений с полотенцем).

Следующее задание - составить комплекс упражнений в положении тела (лёжа, сидя, стоя).

Поощрения за выполнение:

Публикация поста (истории) с достижением в соцсетях

Подарок: набор стикеров.

4. Рекомендации по работе педагога 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

Онлайн-собрание:

- объяснение важности занятий физической активностью 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 педагогу физической культуры;
- предоставление готовых комплексов упражнений и других методических материалов;
- создание творческих конкурсов для мотивации совместной деятельности родителей и детей. Например, проведение семейного спортивного фото-кросса.

Создание курса лекций и практик для родителей по вопросам занятий чирлидингом в условиях дистанционного обучения.

Педагогическая диагностика родителей с целью выявления знаний в области дистанционного обучения детей.

Примеры творческих заданий:

- Фото проявлений физических качеств человека.
- Нарисовать тело человека, подписать части тела.
- Измерить рост, вес, окружность себя и родителей.
- Снять ролик о вредных привычках.
- Ролик о здоровом образе жизни.
- Видео как вы всей семьей делаете зарядку.
- Соревнования по приседаниям среди семьи.
- Приготовить здоровый завтрак.
- Соревнования кто дольше простоят в планке.

5. Рекомендации педагогу по чирлидингу в дистанционном образовании.

1. Область задач – поддержание естественных двигательных действий и совершенствование скоростно-силовых характеристик
2. На одном занятии 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.

Теоретическая часть может включать в себя:

Тестирование.

Анкетирование.

Онлайн-беседы.

Наблюдение.

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, как этапа подготовки к сдаче нормативов в комплексе ГТО.

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 чирлидингом. 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 чирлидингом и проверит умение выполнять нормативы физической подготовки и правильность выполнения упражнений.

Среди важнейших составных частей учебного процесса особое место занимает контроль. Контрольные функции педагога по чирлидингу 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.

Список использованной литературы

1. Андреев А.А. Введение в дистанционное обучение. Учебно-методическое пособие. - М.: ВУ, 2017. – 85 с.
2. Анисимов, А.М. Работа в системе дистанционного обучения Moodle [Текст]: учебное пособие / А.М. Анисимов. – Харьков, ХНАГХ, 2016. –292 с.
3. Белозубов, А.В. Система дистанционного обучения Moodle [Текст]: учебно-методическое пособие / А.В. Белозубов, Д.Г. Николаев. - СПб., 2017. - 108 с.
4. Домрачев В.Г. Дистанционное обучение: возможности и перспективы: Высш. образ. в России, № 3, 2014.
5. Страдзе А.Э., Пушкина В.Н. Методические рекомендации по организации дистанционного обучения по предмету «Физическая культура»: учебно-методическое пособие –М., 2018 – 156 с.
6. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности. – М., 2019.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Федерации черлидинга России (Электронный ресурс). URL: <http://www.cheerleading.ru/>
2. Официальный сайт министерства спорта РФ (Электронный ресурс). URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
3. Официальный сайт научно – теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (Электронный ресурс). URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>
4. Сайт «Про черлидинг» (Электронный ресурс). URL: <http://cheer-sport.ru>.