

**Подготовка**  
**к соревновательной деятельности**  
**в процессе дистанционного обучения**  
**по программам физкультурно-**  
**спортивной направленности**

**Кудряшова Ирина Станиславовна,**  
**Управление физической культуры и спорта**  
**ГБПОУ «Воробьевы горы»**

# Обучение или модный лозунг?



*Человек не река, чтобы не оглядываться назад.*

*(Сервантес)*



*Чтобы дойти до цели, нужно прежде всего идти.*

*(Бальзак)*

### Изменение формата массовых мероприятий:

- без соревновательного компонента программы физкультурно-спортивной направленности теряют смысл;
- по всем видам спорта проводятся соревнования различного уровня;
- полноценность реализации программы в дистанционной форме, несомненно, зависит от возможности применения технологий к данному виду спорта;
- корректировка деятельности тренера (педагога);
- корректировка деятельности обучающегося (основная проблема: повышение травмоопасности при выполнении физических упражнений и связанные с этим риски).

## Корректировка деятельности обучающегося:

- рост самостоятельной работы обучающихся;
- акцент на изучении теоретического материала;
- ужесточение правил техники безопасности;
- корректировка деятельности по развитию специальной (физической) подготовки (с учетом особенностей вида спорта).



Усиливается ответственность обучающегося,  
при комфортном обучении формируется уверенность в себе

# Корректировка деятельности тренера (педагога):

➤ *только беззаветная любовь к детям, колоссальный энтузиазм, неисчерпаемый оптимизм и гипертрофированное чувство ответственности помогут компенсировать, сгладить постоянную нехватку времени, недостаток сна, усталость и стремительно ухудшающееся зрение*

↑ подготовка материалов (заданий) для самостоятельной работы обучающихся;

↑ проверка самостоятельной работы обучающихся (непрерывная обратная связь);

↑ контакты с обучающимися и их родителями (в том числе организация и проведения собраний обучающихся, родительских собраний);

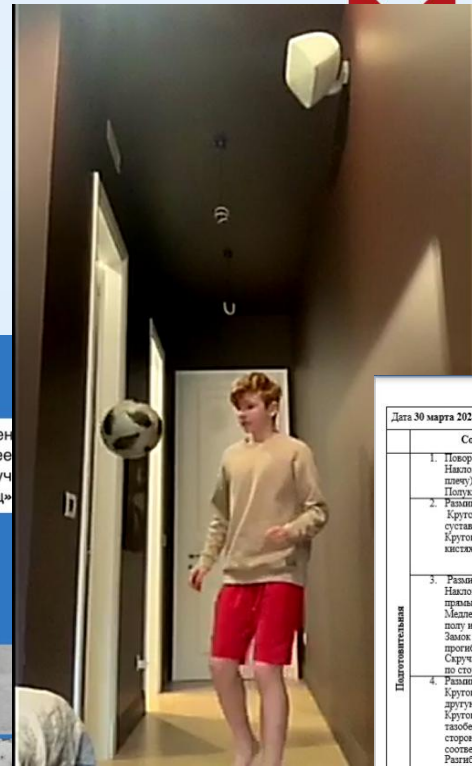
↑ подготовка необычных, интересных, оригинальных материалов для занятий.

↑ **Корректировка и внедрение соревновательной компоненты в обучение**

# 7 СЕКУНД challenge



21 ноября группы трен Хайлук Юлии Алексее Провели конкурс на луч «Снеговик-пловец»

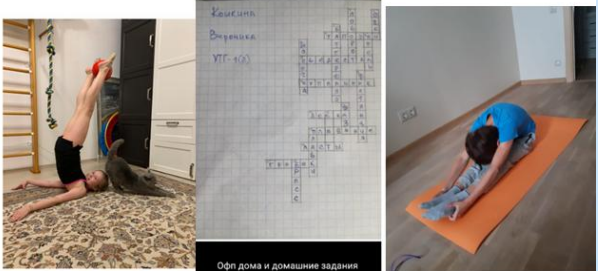


Дата 30 марта 2020

Содержание занятий	Дозировка (кол-во)	Самочувствие
1. Повороты головой в стороны Наклоны по сторонам (укол в плечу) Полуругот головой	10 раз в каждую сторону	
2. Разминка для рук: Круговые вращения рук в плечевых суставах в обе стороны. Круговые движения в локтях и кистях.	15 раз в каждую сторону	
3. Разминка для спины Наклоны туловища вперед на прямых ногах, не округляя спину. Маленькие скручивания корпусом к полу и обратно вверх. Замок под коленями, округление и прогиб позвоночника. Скручивания (повороты) туловища по сторонам.	10 повторений	
4. Разминка для ног Круговые вращения тазом в одну и другую сторону Круговые вращения одной ногой в тазобедренном суставе на обе стороны. На правую и левую ногу, соответственно. Разгибание ног в коленных и голеностопных суставах при удержании ноги на весу. Наклон туловища к прямым ногам стол. Перекаты в полуприсяде с ноги на ногу. Подъемы на носки с перекатом на	По 10 повторений на каждую сторону	



Куимова Ксения группа утр-3



Юлия Хайлукова

Переходим к ОФП (1.04.2020), все задания выполняются в домашних условиях. Сегодня тренировка по картинкам))) 1. Разминка по 20-30 движений, кроме как головой 5-10 движений и медленно 2. Основное задание - пресс!!!! 24 упражнение переходят от одного к другому : 30 секунд работаем +15 секунд отдыхаем 3. Гибкость!!! На этом Наша тренировка заканчивается Берегите Здоровье своё и Здоровье близких!!!!!!

Никита Корабельщиков УТГ 1(2)  
31.03.2020, 16:48

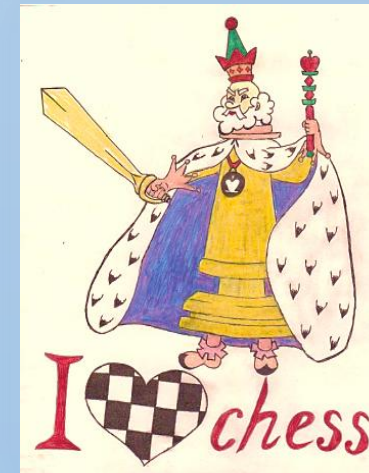
## Новое в учебной деятельности обучающихся:

- участие в конкурсах на самое оригинальное выполнение домашнего задания (домашние животные в качестве утяжелителей);
- монтаж индивидуальных и групповых видеороликов о дистанционных занятиях;
- выполнение необычных заданий (слепить снеговика в рамках выполнения комплекса упражнений по ОФП);
- участие в фотоконкурсах о выполнении домашнего задания.



**Проектная деятельность обучающихся**  
(проект «Мой любимый вид спорта»)

# Новая соревновательная деятельность обучающихся:







## Контакты:

[https://vg.mskobr.ru/add\\_edu/sport\\_shkola/](https://vg.mskobr.ru/add_edu/sport_shkola/)

