



УДК 796.55

**DISTANCE LEARNING SYSTEM FOR STUDENTS OF TARRU NAMED AFTER M. H. DULATI IN THE DISCIPLINE " PHYSICAL CULTURE»****ДИСТАНЦИОННАЯ СИСТЕМА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ТАРРУ ИМ.М.Х.ДУЛАТИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»****Косырева И.И./ Kosyreva I.I.***an item is a teacher/ ст. преподаватель***Рожко Г.Т./ Rojco GT***an item is a teacher/ ст. преподаватель**Taraz regional University named after M. Kh. Dulaty Taraz . Толе би 60 080000**Тарзский региональный университет им. М. Х. Дулати Тараз . Толе би 60 080000*

**Аннотация:** Из-за сложившейся обстановки вузы и сузы республики Казахстан полностью перешли на дистанционное обучение. В статье мы преподаватели кафедры «Физическое воспитание» ТарРУ им. М.Х.Дулати делимся своими наработками.

**Ключевые слова:** Дистанционное обучение, упражнения и нормативы, домашние условия.

В связи со сложившейся обстановкой из-за пандемии, с прошлого семестра 2019-2020 учебного года по приказу Министерства высшего образования и науки РК, все учебные заведения перешли на дистанционное обучение. Также осенний семестр 2020-21 учебного года они находятся на обучении в этом формате.

В этой статье мы хотим поделиться, как проходит обучение в дистанционном формате Таразского регионального университета им.М.Х.Дулати. плюсы и минусы этой формы обучения.

Для всех преподавателей, система дистанционного обучения стала в новинку. Так как мы преподаватели физического воспитания, наш предмет практический, нужно было искать подходы контактов со студентами, придумать, как донести материал на расстоянии.

Вначале нужно было изменить планирование. Выбрать виды спорта и нормативы, которые можно выполнять в домашних условиях. Была выбрана: легкая атлетика, обще-физическая подготовка и гимнастические упражнения, которые можно выполнять в домашних условиях.

Предлагаем наш план (таб. № 1).

К каждому занятию были подготовлены видеоролики с видеолекциями, которые выкладывались в инстаграм на сайте кафедры (так, как обучение в вузе проходит на казахском и русском языках, видеоролики были на казахском и русском языках). Каждый видеоролик от 6 мин., до 8 мин.

Все преподаватели кафедры проводили тематические ознакомительные лекции в инстаграм по расписанию занятий.

Для закрепления материала студентам предлагались как письменные так и практические задания. Задания выкладывались в ЛМС Сириус и группы в вцапе. Задания дублировались в двух местах, так как иногда студент не мог открыть его в ЛМС Сириус.

Для получения баллов нами были предложены следующие нормативы.



Таб. №1

## Содержание курса

Недели	Название практических занятий		Кол-во часов
1	Практическое занятие	Ознакомительная лекция с дисциплиной «Физическая культура» ОФП	1,5ч.
2	Практическое занятие №1	Легкая атлетика. Обучение специально – беговым упражнениям (СБУ) на месте и в движении. ОФП.	1,5ч.
3	Практическое занятие №2	Легкая атлетика. Обще - развивающие упражнения (ОРУ). СБУ. Прыжковая подготовка.	1,5ч
4	Практическое занятие №3	Легкая атлетика. ОРУ. СБУ. Обучение техники бега с низкого старта (низкий старт и стартовый разбег).	1,5ч.
5	Практическое занятие №4	Легкая атлетика. ОРУ. СБУ. Обучение технике прыжка в длину с места. Прыжковая подготовка.	1,5ч
6	Практическое занятие №5	Легкая атлетика. ОРУ. ОФП. Обучение технике планки и ее разновидности.	1,5ч.
7	Практическое занятие №6	Легкая атлетика. ОРУ. ОФП. Обучение технике поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине.	1,5ч.
8	Практическое занятие № 7	Рубежный контроль №1. 1 Планка. (из положения лежа в упоре на предплечьях) 2 Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине.	1,5ч.
9	Практическое занятие №8	Гимнастика. ОРУ. Комплекс упражнений в домашних условиях на развитие гибкости .	1,5ч.
10	Практическое занятие №9	Гимнастика. ОРУ Общая силовая подготовка	1,5ч.
11	Практическое занятие №10	Гимнастика. ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы рук. Обучение технике сгибания и разгибания рук (юноши из положения упора на руках, девушки из положения упора на руках от стула).	1,5ч.
12	Практическое занятие №11	Гимнастика. ОРУ. Комплекс упражнений на укрепления мышц ног.	1,5ч.
13	Практическое занятие №12	Гимнастика. ОРУ. Обучение упражнению «пистолет». Приседание на одной ноге с опорой рукой о спинку стула(юноши), приседание на одной ноге, вторая согнутая с упором о стул(дев).	1,5ч.



14	Практическое занятие №13	Рубежный контроль №2 1 Приседание на одной ноге с опорой ( <b>юноши</b> ), приседание на одной ноге, вторая согнутая с упором о стул( <b>девушки</b> ). 2. Сгибания и разгибания рук (юноши из положения упора на руках, девушки из положения упора на руках от стула).	1,5ч
15	Практическое занятие №14	Дополнительная неделя для тех кто по каким либо причинам не смог сдать задание в срок (по справке)	1,5ч.

Первый рубежный контроль:

1 Планка (из положения лежа в упоре на предплечьях) – юноши-1 мин., девушки-30 сек.

2 Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 1 мин – юноши – 40 раз, девушки – 35 раз.

Второй рубежный контроль:

1 Приседание на одной ноге с опорой (юноши) – 15 раз на каждую ногу, приседание на одной ноге, вторая согнутая с упором о стул (девушки) – 10 раз на каждую ногу.

2. Сгибания и разгибания рук (юноши из положения упора на руках – 30 раз, девушки из положения упора на руках от стула – 20 раз).

Проставление баллов проходило через ЛМС Сириус и систему Платонус. Для того, чтобы не нагружать преподавателей поставление оценок ведется в две недели один раз.

В конце учебного процесса на усмотрение студентов проводятся экзамены по двум формам:

1 Сумативная, по заявлению студента, проставляется экзаменационная оценка по суммарной оценке рубежных контролей;

2 Сдаются экзаменационные нормативы.

Мы хотели поделиться наблюдениями, с которыми я столкнулся при дистанционном обучении:

1. В процессе дистанционного обучения большую часть материала студент осваивает самостоятельно. Что приучает к самостоятельности и дисциплине.

2. Выросло стремление к качественному выполнению задания. А правильное выполнение и есть основа для успешных результатов.

3. Интересным наблюдением стало то, что студенты, которые имели стеснения на уроке, без каких-либо комплексов и психологических неудобств выполняют задания на камеру, уровень стремления к выполнению физических нагрузок у таких студентов повысился.

4. Появление большего количества теории, а именно, для чего нам нужны качества и умения, которые мы приобретаем на занятиях физической культуры, правильность выполнения заданий. При стандартном обучении, занятие физической культуры больше несёт функцию смены деятельности, студенты в первую очередь идут на занятие за физической активностью.



5. Выросла индивидуальная работа с каждым студентом. Конечно, у преподавателя на индивидуальную работу требуется больше времени, но времени, отведённого, на один стандартный урок не хватает, чтобы в полной мере выделить и оценить каждого студента из группы. Сейчас на расстоянии этот подход стал преобладать. Тем не менее, у студентов вырастает понятие, что все его старания оцениваются.

#### Литература

1. Рессина Т. «Чем грозит сидячий образ жизни» // Аргументы и факты. Выпуск от 11.04.2008
2. Электронный источник. Ja-zdorov.ru. Статья « Польза физкультуры».
3. Прикладная физическая культура  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/>

**Abstract:** Due to the current situation, universities and colleges of the Republic of Kazakhstan have completely switched to distance learning. In this article, we are teachers of the Department of "Physical education" of Tarru named after M. H. Dulati share our best practices.

**Key words:** Distance learning, exercises, and standards, in a home setting.

Статья отправлена: 05.12.2020 г.

© Косырева И.И.