Дистанционное образование больше не рассматривается как второстепенный метод донесения учебной информации. Вместо этого он вышел на международный уровень как жизнеспособный и экономически эффективный способ предоставления обучения. Последние достижения в области технологий стирают границы между традиционными и дистанционными методами преподавания. Все больше учеников имеют необходимую оснащенность для доступа к дистанционному образованию. Печатная продукция, которая когда-то была основным методом предоставления учебной информации, теперь уступает место современным интерактивным технологиям.

Физическое воспитание отличается от других учебных областей тем, что в нем основное внимание уделяется физическим нагрузкам. Это неотъемлемая часть процесса обучения, без которой образование учащегося является неполным. Благодаря регулярной физической активности обеспечивается сбалансированное и гармоничное развитие, а также общее благополучие ученика.

Учитель физической культуры в общении с учениками в онлайн-режиме не имеет возможности проверить понимание правильности выполнения упражнений, и как следствие, не может дать незамедлительную обратную связь. Так как эффективность общения один на один будет утрачена, возникает вопрос: как учителю проверить, что ученик, по ту сторону экрана, правильно записывает и точно повторяет физические упражнения? В связи с этим, необходимо выделить главные аспекты для внедрения физической культуры в обучающий процесс по средствам дистанционного образования:

1. Теоретическая часть. В нее должны входить детальное и подробное объяснение техники безопасности при выполнении базовых упражнений, целей выполнения данных упражнений. В конце первой части ученики должны сдать тест на понимание теоретических аспектов.
2. Практическая часть. Выполнение практических заданий.
3. Контроль. Ведение полной подотчетности (видеозапись выполнения упражнений с помощью телефона или любого другого записывающего устройства) и документирование физической активности по средствам ведения дневника в котором необходима подпись родителей.

Подробнее рассмотрим план ежедневных тренировок.

Для осуществления ежедневных тренировок в домашних условиях была создана презентация с полной визуализацией и демонстрацией правильного выполнения упражнений.

Так же, хочется сделать акцент на методику, включенную в процесс дистанционного обучения- это силовые упражнения с постепенным увеличением количества повторений и сложности выполнения упражнений. Данный метод постепенного увеличения интенсивности силовых упражнений, помогает избежать травм. Тестовый период методики, включенной в дистанционное обучение- 3 месяца (март, апрель, май), с расчетом по 3 занятия в неделю.

Рассмотрим график выполнения 4 силовых упражнений в домашних условиях.

|  |
| --- |
| Март |
|  ЧислоУпр. | 1 | 3 | 5 | 8 | 10 | 12 | 15 | 17 | 19 | 22 | 24 | 26 | 29 | 31 |
| Планка | 3с. | 3с. | 3с. | 35с. | 40с. | 40с. | 45с. | 45с. | 50с. | 50с. | 55с. | 55с. | 60с. | 60с. |
| Отжимания | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 15 раз + 5 узк | 15 раз + 5 узк | 15 раз + 5 узк | 20 раз + 5 узк | 20 раз + 5 узк | 20 раз + 5 узк | 15 раз + 10 узк | 15 раз + 10 узк | 15 раз + 10 узк | 20 раз + 10 узк | 20 раз + 10 узк |
| Приседание | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 30 раз | 30 раз | 30 раз | 20 раз + 3 пист  | 20 раз + 3 пист  | 20 раз + 3 пист  | 25 раз + 3 пист  | 25 раз + 3 пист  | 25 раз + 3 пист  | 20 раз + 5 пист  | 20 раз + 5 пист |
| Пресс | 30 раз | 30 раз | 30 раз | 35 раз | 35 раз | 35 раз | 30 раз + 5 без подд | 30 раз + 5 без подд | 30 раз + 5 без подд | 35 раз + 10 без подд | 35 раз + 10 без подд | 35 раз + 10 без подд | 30 раз + 15 без подд | 30 раз + 15 без подд |

Начинаем с выполнения отжимания широким хватом с касанием грудью предмета высотой 5 см, небольшого мяча, мягкого кубика или свернутого полотенца. Затем постепенно замещаем отжимания широким хватом на отжимания, при котором расстояние между руками равно ширине плеч (Узким хватом), а локти не разведены более чем на 45 градусов относительно тела. Ладони при выполнении отжиманий направлены пальцами вперед, ноги вместе и упираются на носки, тело параллельно полу без прогибов.

Приседания. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу, пятки от пола не отрываются, руки прямые перед собой. Приседания выполняются глубоко, так чтобы тазобедренный сустав опускался ниже коленного. Затем постепенно замещаем обычные приседания, на приседания «Пистолетики» на каждой ноге. Пистолетики – это выполнение глубокого приседания на одной ноге, вторая нога при этом вытягивается вперед на уровне тазобедренного сустава и не опускается в течение всего выполнения приседаний на этой ноге. Возможно выполнения этого упражнения с опорой на шведскую стенку, стол или спинку стула.

Пресс. Лёжа, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, ступни прижаты к полу, руки за головой сцеплены в замок, предплечья прижаты к ушам. Спина прямая, лопатки прижаты к поверхности. При помощи мышц пресса поднять верхнюю часть тела так, чтобы локти коснулись коленей, затем опустить плечи обратно. Начинать выполнение данного упражнения лучше при поддержке членов семьи, или зацепиться пальцами ног за край кровати, подлокотник дивана и т.д. Затем постепенно замещаем обычные упражнения, на выполнение тех же упражнений на пресс без поддержки, а в последствии, более сложной версии с прямыми ногами.

|  |
| --- |
| Апрель |
|  ЧислоУпр. | 2 | 4 | 6 | 9 | 11 | 13 | 16 | 18 | 20 | 23 | 25 | 27 | 30 |
| Планка | 1мин | 1мин 10с | 1мин 10с | 1мин 10с | 1мин 20с | 1мин 20с | 1мин 20с | 1мин 30с | 1мин 30с | 1мин 30с | 1мин 45с | 1мин 45с | 1мин 45с |
| Отжимания | 20 раз + 10 узк | 15 раз + 15 узк | 15 раз + 15 узк | 15 раз + 15 узк | 20 раз + 15 узк | 20 раз + 15 узк | 20 раз + 15 узк | 15 раз + 20 узк | 15 раз + 20 узк | 15 раз + 20 узк | 20 раз + 20 узк | 20 раз + 20 узк | 20 раз + 20 узк |
| Приседание | 20 раз + 5 пист  | 25 раз + 5 пист | 25 раз + 5 пист  | 25 раз + 5 пист  | 25 раз + 8 пист | 25 раз + 8 пист  | 25 раз + 8 пист  | 30 раз + 8 пист  | 30 раз + 8 пист  | 30 раз + 8 пист  | 25 раз + 10 пист | 25 раз + 10 пист  | 25 раз + 10 пист  |
| Пресс | 30 раз + 15 без подд | 25 раз + 20 без подд | 25 раз + 20 без подд | 25 раз + 20 без подд | 15 раз + 25 без подд + 5 с прям ног | 15 раз + 25 без подд + 5 с прям ног | 15 раз + 25 без подд + 5 с прям ног | 10 раз + 25 без подд + 10 с прям ног | 10 раз + 25 без подд + 10 с прям ног | 10 раз + 25 без подд + 10 с прям ног | 5 раз + 30 без подд + 10 с прям ног | 5 раз + 30 без подд + 10 с прям ног | 5 раз + 30 без подд + 10 с прям ног |

|  |
| --- |
| Май |
|  ЧислоУпр. | 2 | 4 | 6 | 9 | 11 | 13 | 16 | 18 | 20 | 23 | 25 | 27 | 30 |
| Планка | 2мин  | 2мин  | 2мин  | 2мин 20с | 2мин 20с | 2мин 20с | 2мин 40с | 2мин 40с | 2мин 40с | 3мин | 3мин | 3мин | 3мин |
| Отжимания | 15 раз + 25 узк | 15 раз + 25 узк | 15 раз + 25 узк | 10 раз + 30 узк | 10 раз + 30 узк | 10 раз + 30 узк | 5 раз + 35 узк | 5 раз + 35 узк | 5 раз + 35 узк | 40 раз узк | 40 раз узк | 40 раз узк | 45 раз узк |
| Приседание | 20 раз + 12 пист  | 20 раз + 12 пист  | 20 раз + 12 пист  | 15 раз + 15 пист  | 15 раз + 15 пист  | 15 раз + 15 пист  | 10 раз + 18 пист  | 10 раз + 18 пист  | 10 раз + 18 пист  | 5 раз + 20 пист  | 5 раз + 20 пист  | 5 раз + 20 пист  | 25 раз пист  |
| Пресс | 30 без подд + 15 с прям ног | 30 без подд + 15 с прям ног | 30 без подд + 15 с прям ног | 30 без подд + 20 с прям ног | 30 без подд + 20 с прям ног | 30 без подд + 20 с прям ног | 20 без подд + 30 с прям ног | 20 без подд + 30 с прям ног | 10 без подд + 40 с прям ног | 10 без подд + 40 с прям ног | 50 раз | 50 без подд | 50 с прям ног |

На основании данной методики выявлено улучшение показателей.