



ГБОУ ДПО ЦПВШС  
**ПАТРИОТ.СПОРТ**

**ОРГАНИЗАЦИЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**



## «В помощь учителю»

### Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ

Статья 16. Реализация образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

1. Под **электронным обучением** понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также **информационно-телекоммуникационных сетей**, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, **взаимодействие обучающихся и педагогических работников**. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (**на расстоянии**) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

2. Организации, осуществляющие образовательную деятельность, **вправе применять** электронное обучение, **дистанционные образовательные технологии** при реализации образовательных программ в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти...



## «В помощь учителю»

### Дистанционное обучение по предмету «Физическая культура»

При организации дистанционного обучения по физической культуре **рекомендуется** представлять обучающимся теоретическое и практическое задание.

Теоретическое задание должно **соответствовать** требованиям ФГОС и ПООП соответствующего уровня образования и должно быть **прописано в рабочей программе** по предмету «Физическая культура»

Теоретическое задание можно выполнять с использованием Московской электронной школы (МЭШ)

**Практическое задание** должно состоять из простых к выполнению и безопасных упражнений, не требующих сложного спортивного инвентаря и оборудования, которые можно выполнять в **домашних условиях**. Нагрузка определяется учителем индивидуально с учётом особенностей развития, уровня подготовленности и текущего физического состояния обучающегося





## «В помощь учителю»

### Теоретические занятия по физической культуре с использованием дистанционного образования.

Виды задания применяемые при **дистанционном обучении**:

а) Составление **комплексов** физических упражнений разной направленности

б) Разработка и составление **документации** по проведению соревнований по различным видам спорта (включая ВФСК ГТО):

- составление заявки на соревнование,
- разработка положения о проведении соревнований,
- разработка и заполнение судейских протоколов по различным видам спорта.

в) Обучение **судейству** соревнований:

- изучение жестов спортивных арбитров;
- просмотр спортивных соревнований, для ознакомлением с особенностями судейства в данном виде спорта;

г) изучение **видео**, текстового описания **технике** выполнения различных двигательных действий.



# «В помощь учителю»

## Практические занятия по физической культуре с использованием дистанционного образования.

Виды задания применяемые при **дистанционном обучении**:

1) Выполнение простых упражнений на развитие основных физических качеств:

- приседания,
- «отжимание» от пола или скамейки,
- различные упражнения на мышцы живота (подъем прямых ног из положения лежа на спине, подъем туловища и т.п.).



2) Выполнение упражнений для укрепления пальцев рук, для профилактики травматизма при занятиях спортивными играми:

- упражнения в упорах на пальцах,
- упражнения с кистевым эспандером,
- упражнения с гироскопическим тренажёром.