

**ДВНЗ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури»  
кафедра фізичного виховання та спорту**

**ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО  
НАВЧАННЯ НА КАФЕДРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА  
СПОРТУ ДВНЗ ПДАБА**



**2020-21 н.р.**

**Програма з дисципліни «Фізичне виховання» у ЗВО  
складається з таких розділів, як:**



# **Основні проблеми дистанційного навчання кафедри фізичного виховання та спорту у 2019-2020 н. р.**



# Шляхи вирішення проблем дистанційного навчання на кафедрі фізичного виховання та спорту у 2020-21н.р.

**Відсутність знань та навичок дистанційного навчання**

**Пройдення навчання на відповідних курсах, взаємодопомога та проведення методичних занять на кафедрі**

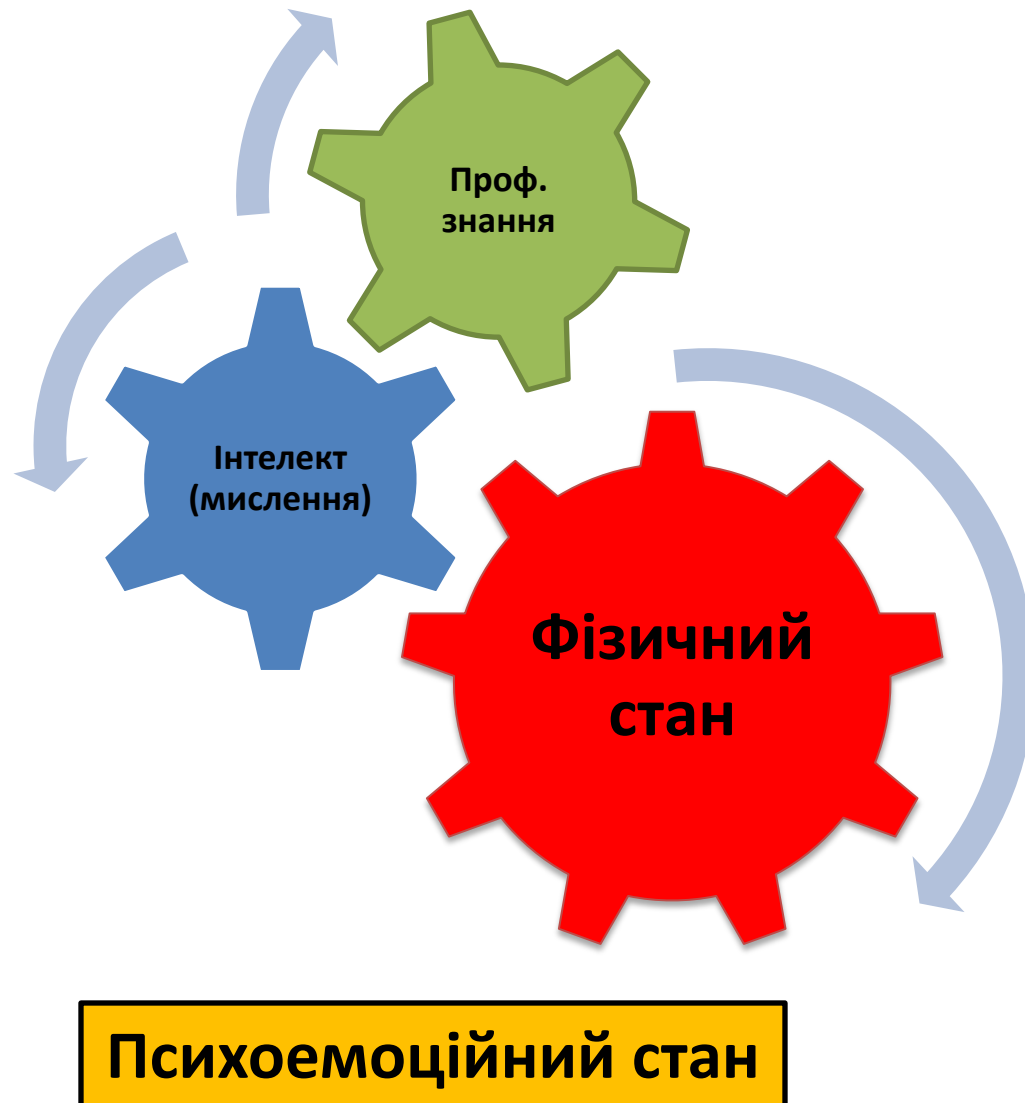
**Невідповідність матеріально-технічної бази кафедри**

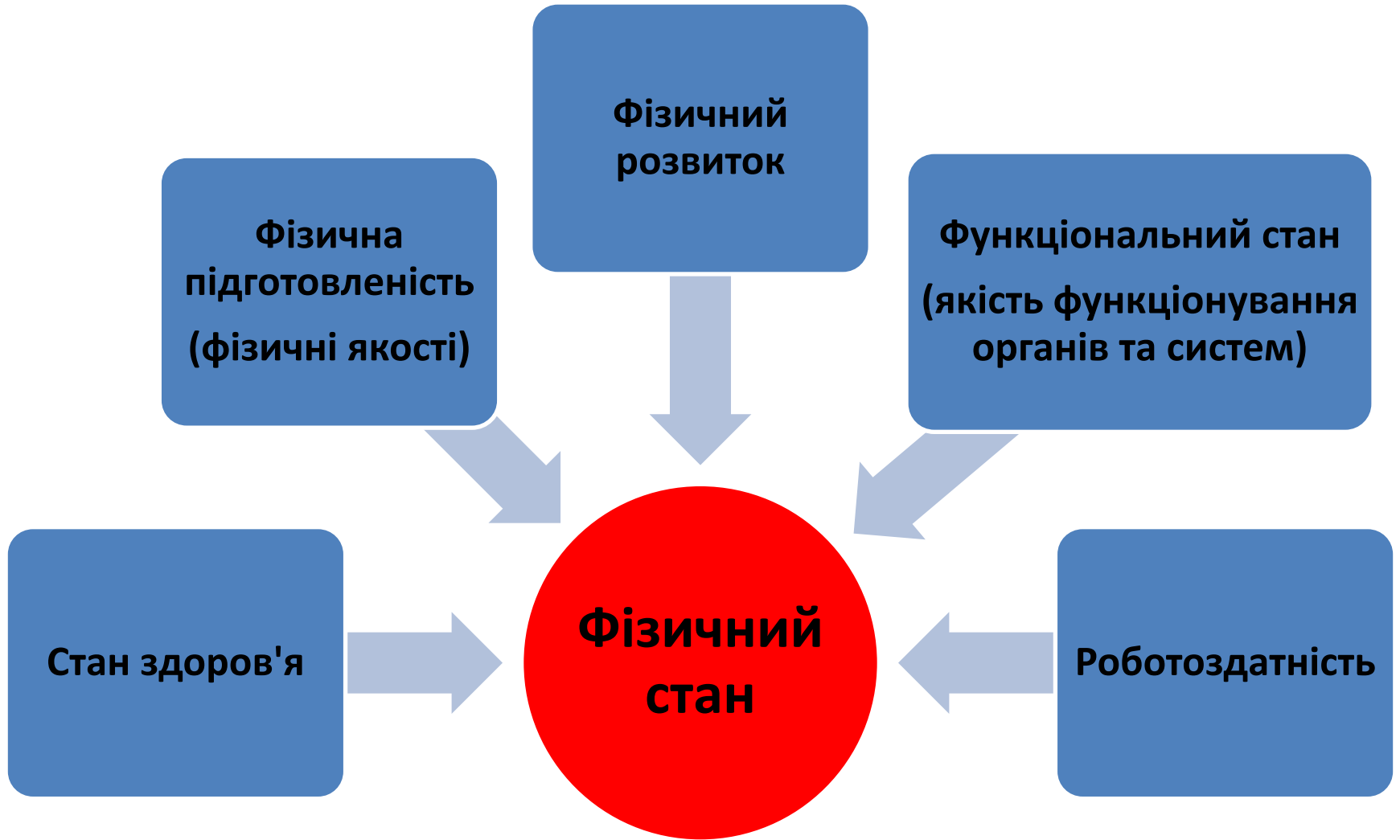
**Взаємодопомога, сумісне використання особистої техніки, придбання техніки, що відповідає вимогам за власні кошти**

**Відсутність напрацювань навчального матеріалу**

**Навчальну програму та залікові вимоги з дисципліни «Фізичне виховання» було адаптовано до умов дистанційного навчання**

# Цінність працівника визначається його працездатністю





**«Фізичне виховання»**

# Наслідки відсутності фізичного навантаження в житті сучасної людини:



Порушення постави



Порушення обміну речовин та надмірна маса тіла



М'язова дистрофія



Остеоартроз



Погіршення функціонального стану

Погіршення стану опорно-рухового апарату



# Чи виконували б Ви фізичні вправи, як би мали для цього ідеальні умови?





**Кафедра фізичного виховання та спорту повинна створити відповідні умови для занять фізичними вправами для студентів:**

**60% будуть займатися фізичними вправами при наявності певних зовнішніх умов та зовнішньої мотивації**

**20% студентів займаються фізичними вправами не зважаючи ні на що (внутрішня мотивація)**

**20% студентів не хочуть займатися фізичними вправами, можна лише заставити на короткий термін**

# Причини порушень фізичного та психоемоційного стану під час жорсткого карантину, пов'язаного з пандемією:

- обмеження рухової активності та свободи пересування;
- втрата звичного способу життя;
- страх та невизначеність у майбутньому;
- заборона фізкультурно-оздоровчої діяльності за межами домівки;
- ускладнене протікання хвороби;
- економічна криза.



# УРЯД ПОСИЛЮЄ ОБМЕЖЕННЯ ЗАДЛЯ БЕЗПЕКИ УКРАЇНЦІВ

## ЗАБОРОНЕНО:



З 6 квітня перебування в громадських місцях без вдягнутої маски, респіратора



З 6 квітня переміщення групою більш ніж дві особи (крім випадків службової необхідності та супроводження дітей)



Перебування в громадських місцях осіб, які не досягли 14 років без супроводу батьків



Відвідування спортивних та дитячих майданчиків



Відвідування парків, скверів, зон відпочинку, лісопаркових та прибережних зон (крім виходу домашніх тварин однією особою та у випадку службової необхідності)



Відвідування установ і закладів, що надають паліативну допомогу, соціального захисту, установ і закладів, що надають соціальні послуги



Самовільно залишати місця обсервації (ізоляції)



Перебувати на вулицях без документів, що посвідчують особу



Особи, які перетинають державний кордон підлягають обов'язковій 14-денній обсервації (крім дипломатів, членів міжнародних організацій, водіїв вантажних транспортних засобів, членів екіпажів повітряних та морських суден, якщо немає підстав вважати, що вони були у контакті з хворою особою)

# **Засоби дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання» на кафедрі ФВ та С**

**Теоретичні  
online-  
заняття**

**Практичні  
online-заняття**

**Контрольні  
заходи**

**Силкові вправи з  
вагою свого тіла,  
вправи пілатесу**

**Йога, бодіфлекс  
та інші оздоровчі  
практики**

**Самостійні  
заняття за  
індивідуальними  
комплекси,  
спрямовані на  
досягнення  
особистої мети**

**Тестування за  
допомогою  
додатку Forms  
(MS Office 365)**

# Програму та залікові вимоги з дисципліни «Фізичне виховання» було адаптовано до умов дистанційного навчання:

« + »

Практичні заняття обов'язково мали теоретичну частину, спрямовану на пояснення мети та завдань заняття, збільшення мотивації студентів до занять та пояснення особливостей виконання фізичних вправ, запропонованих у занятті

Багато уваги приділялось особливостям індивідуального підбору фізичного навантаження заради досягнення особистої мети та заохочення до самостійних занять фізичними вправами

Заради підвищення ефективності навчальних занять впроваджено контроль виконання запропонованих комплексів фізичних вправ у вигляді відеороликів.

« - »

Невиконання вимог МОН України стосовно обов'язкової оцінки рівня фізичної підготовленості населення віком до 21 року.

Замість контрольних нормативів введено теоретичне тестування засвоєного навчального матеріалу у Microsoft Forms (MS Office 365)

Припускаємо погіршення фізичного стану студентів за період дистанційного навчання, оскільки у звичайних умовах залучити студентів до виконання фізичного навантаження набагато легше.



## «Фізичне виховання» практична дисципліна





**Додатки «MS Office 365», що використовувались для організації дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання» у ДВНЗ ПДАБА**

Назва додатку	Стисла характеристика та функції
Outlook	поєднує електронну пошту та календар та дозволяє ефективно обмінюватися даними, назначати зустрічі та зібрання.
Teams	дозволяє збирати у команди для колективної та індивідуальної роботи студентів та викладачів, надавати спільний доступ до навчальних матеріалів і працювати над ними разом безпосередньо в Teams. Підтримує можливість аудіо та відео зв'язку із функцією демонстрації екрана та White Board
One-Drive	хмарне сховище, що використовується для збереження та обміну даними. Кожному користувачу надається 1 Тб. місця для захищеного зберігання даних.
Forms	дозволяє створювати опитування і тестування, а потім обробляти відповіді та експортувати результати, надаючи їх у вигляді таблиці або у графічній формі.

## **Додатки MS Office 365 за межами дистанційного навчання на кафедрі фізичного виховання та спорту можна використовувати:**

**організації занять у науковому гуртку та навчальних занять зі студентами, що мають обмеження до виконання фізичного навантаження за станом здоров'я;**

**проведення опитувань, збору персональних даних та теоретичного тестування, щодо засвоєння навчального матеріалу у Microsoft Forms ;**

**взаємодії викладачів кафедри, сумісна робота з документами, розміщення певної інформації у загальному доступі (методичні розробки, протоколи змагань).**



*Дякуємо за увагу!*