

**Муниципальное бюджетное учреждение  
«Информационно-методический центр»  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
города Набережные Челны  
«Городской дворец творчества детей и молодёжи №1»**

**ИНТЕРАКТИВНЫЕ ПОДХОДЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПЕДАГОГОМ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНОЙ И ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**сборник материалов  
муниципального практико-ориентированного семинара**

**г. Набережные Челны  
2021 год**

Печатается по решению редакционно-издательского совета муниципального бюджетного учреждения «Информационно-методический центр» г. Набережные Челны

«Интерактивные подходы, используемые педагогом дополнительного образования на занятиях физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой направленности»: материалы муниципального практико-ориентированного семинара для педагогов дополнительного образования Набережные Челны, 2021 год - 48 с.

Составитель:

Р.В. Таушева, заведующий отделом «Кама» МАУДО «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»

А.В. Гильметдинова, методист отдела «Кама» МАУДО «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»

В сборнике представлены материалы из опыта работы педагогов дополнительного образования физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой направленности. Статьи представлены в авторской редакции.

## Содержание

1	Комиссаров В.В. «Развитие памяти, внимания и мышления в интерактивной форме на занятиях у школьников»	4
2	Поташина Е.В. «Проведение интерактивных эстафет и игр на занятиях по спортивному ориентированию»	7
3	Таушев С.С. «Классификация интерактивных методов обучения»	13
4	Таушева Р.В. «Роль интерактивных технологий»	16
5	Романов И.Н. «Использование активных и интерактивных методов обучения на занятиях объединения «Биатлон»	19
6	Файрушин А.Ш. «Методика тренировочного процесса в спортивном ориентировании в период дистанционного обучения»	22
7	Гильванова Н.А. «Экскурсия как интерактивная форма работы в объединениях туристско-краеведческой направленности»	25
8	Ермолаева А.Д. «Создание и использование видео-уроков для физического воспитания юных скалолазов в режиме дистанционного обучения»	27
9	Гильметдинова А.В. «Интерактивные подходы, используемые педагогом дополнительного образования на занятиях туристско-краеведческой направленности»	29
10	Султанов А.А. «Методики тренировочного процесса на занятиях по спортивному туризму»	31
11	Арзамасцева Р.В., Миниханова С.А., Ильина Г.Ф. «Создание и использование QR-кодов при проведении туристско-краеведческих мероприятий»	37
12	Юсупов Р.Р. «Организация эффективной деятельности учащихся посредством работы в малых группах»	42
13	Дубовая М.М. «Интерактивные элементы дистанционного курса»	45

## **РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ, ВНИМАНИЯ И МЫШЛЕНИЯ В ИНТЕРАКТИВНОЙ ФОРМЕ НА ЗАНЯТИЯХ У ШКОЛЬНИКОВ**

**Комиссаров Валерий Вячеславович,  
педагог дополнительного образования  
МАУДО « ГДТДиМ № 1»**

Мы живем в мире, в котором на нас ежедневно обрушивается огромный поток информации. Объем как общих знаний о мире, так и по отдельным направлениям, специальностям возрос за последнее столетие в несколько, а то и в десятки раз. И этот объем постоянно увеличивается, пополняясь все большим количеством новой информации. Возможно ли управление нашей памятью? Известно, что человек в сжатые сроки может овладеть большим объемом информации. Но в обычном состоянии это сделать очень трудно, как и забыть избирательно какой-то факт. Поэтому развитие памяти, совершенствование процессов запоминания, сохранения и воспроизведения информации являются необходимыми задачами для человека в современном обществе. Без совершенствования собственной памяти современный человек рискует отстать от динамичного развития общества, потеряться в огромном потоке информации[1].

По мере того, как происходит развитие человека, изменяется уровень его мыслительных действий. Расширяются возможности познавательных процессов: восприятия, воображения, памяти, мышления.

Развитие мыслительных способностей, в том числе внимания, определяется единством внешних и внутренних условий в их взаимодействии. В развитии внимания большую роль играет общение, воспитание, обучение.

Память представляет собой комплекс процессов, с помощью которых человек воспринимает, запоминает, хранит и воспроизводит информацию. Неполадки на каждом из этих уровней могут вызвать затруднения в обучении. При проведении занятий с ребенком необходимо учитывать не только физиологический аспект функционирования процесса памяти, но и психологический.

Для записи информации в память необходимо уметь осуществлять ее перевод в образную форму. Именно поэтому мы в самом начале приводим пример упражнений на развитие способности к воссозданию мысленных образов. Поскольку абстрактный образ запомнить сложнее, то первоочередной задачей является возможность научить детей преобразовывать эту информацию в конкретную зрительную форму. Такое зрительное представление (визуализация) какой-либо идеи состоит в мысленном создании картины - иллюстрации. Это занимает меньше 15 секунд, но гарантирует великолепное извлечение информации в будущем.

Для формирования произвольного внимания в школьном возрасте необходима мотивация.

В школьном возрасте ребенка привлекают только внешние впечатления, что мешает ему понять суть событий, вещей или явлений и усложняет контроль над своей деятельностью. Для развития произвольного внимания необходимо организовать его действия так, чтобы он мог руководить ими самостоятельно, используя образец и постоянно контролируя себя. Например, дать задание ребенку проверить ошибки, сделанные им или другими учениками. Так ребенок научится самостоятельно определять цель, что способствует формированию произвольного внимания у детей младшего школьного возраста [2].

Неумение распределять внимание особенно наглядно проявляется при написании диктанта, когда одновременно необходимо слушать, вспоминать правила, использовать их и писать. Для совершенствования этого качества работа на уроке и дома должна быть организована таким образом, чтобы дети с младшего школьного возраста учились контролировать свою деятельность, следя при этом за исполнением нескольких действий.

Внимание в значительной степени зависит от уровня развития основных процессов высшей нервной деятельности. Эти процессы меняются с возрастом, а, следовательно, и внимание претерпевает изменения. Одни и те же внешние раздражители совершенно по-разному воспринимаются человеком в зависимости от возраста и вызывают у него различные реакции. Поэтому успех деятельности учителя зависит не от того, в какой мере учитель знает своих

учеников, учитывает их индивидуальные и возрастные особенности. Эти особенности зависят от физиологического созревания, от пройденного человеком жизненного пути, от воспитания, которое он получил [3].

Интеллектуальное развитие ребенка осуществляется в ходе его предметной деятельности и общения, в ходе освоения общественного опыта. Наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое мышление - последовательные ступени интеллектуального развития. Генетически наиболее ранняя форма мышления – наглядно-действенное мышление, первые проявления которого у ребенка можно наблюдать в конце первого – начале второго года жизни, еще до овладения им активной речью. Прimitивная чувственная абстракция, при которой ребенок выделяет одни стороны и отвлекается от других, приводит к первому элементарному обобщению. В результате создаются первые неустойчивые группировки предметов в классы и причудливые классификации.

Школьникам в среднем и старшем возрастах становятся доступны более сложные познавательные задачи. В процессе их решения мыслительные операции обобщаются, формализуются, благодаря чему расширяется диапазон их переноса и применения в различных новых ситуациях. Совершается переход от понятийно-конкретного к абстрактно-понятийному мышлению.

Интеллектуальное развитие ребенка характеризуется закономерной сменой стадий, в которой каждая предыдущая стадия подготавливает последующие. С возникновением новых форм мышления старые формы не только не исчезают, а сохраняются и развиваются. Так, наглядно-действенное мышление, характерное для школьников, приобретает новое содержание, находя, в частности, свое выражение в решении все усложняющихся конструктивно-технических задач.

#### **Список литературы:**

1. <https://vertclinic.ru/razvitiemyshleniya/>
2. <https://znachenie-slova.ru>
3. <https://tenoten-deti.ru/articles/vnimanie-u-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta/>

## **ПРОВЕДЕНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ ЭСТАФЕТ И ИГР НА ЗАНЯТИЯХ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ**

**Поташина Екатерина Владимировна,  
педагог дополнительного образования  
МАУДО «ГДТДиМ №1»**

Спортивное ориентирование – один из видов спорта, который может удовлетворить стремление человека к физическому и духовному совершенству. Занятия ориентированием, помимо развития навыков ориентирования на местности, содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, совершенствованию личностных качеств, помогают познавать и понимать природу. Занятие помогает развивать такие способности, как логическое мышление, общую и зрительную память, образное мышление и воображение, чувства времени и расстояния, а также самостоятельность, целеустремленность, решительность, самодисциплину, настойчивость в достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физиологических нагрузок.

В данной статье предлагается развернутый план-конспект занятия по спортивному ориентированию в виде интерактивной игры «Сориентируй карту». Данная игра специализируется на практических навыках, на что зачастую педагоги дополнительного образования не уделяют достаточного времени.

План-конспект занятия по спортивному ориентированию

«Интерактивная игра «Сориентируй карту»

Тема занятия: «Топографическая подготовка».

Цель занятия: овладеть практическими навыками ориентирования и чтения карты по компасу и местности.

Место занятия: школьный двор или спортивный зал (в зависимости от погодных условий)

Задачи:

- закрепить на практике знания, умения, навыки работы с картой и компасом

- развивать внимание и мышление
- формировать личностных качества

Форма проведения занятия: практическое занятие с элементами игры.

Занятие построено на технологии групповой деятельности, игровые технологии.

Оборудование и наглядные материалы для детей: карта с символами и нанесенной дистанцией

Продолжительность занятия: 90 минут.

*Организационный этап занятия:*

1. Построение - 2 мин.
2. Ознакомление с темой занятий и правилами игры – 8 мин.

Педагог: на предыдущих занятиях мы изучали материал по теме «Топографическая подготовка». Узнали, что такое план, схема, карта, масштаб карты, научились использовать компасом. Сегодня мы проведем игру «Сориентируй карту» закрепим полученные знания и определим, кто из вас лучше освоил данную тему.

Поместите большой палец туда, где вы сейчас находитесь. Поверните карту так, чтобы красный край карты и синяя стрелка компаса указывали в одну сторону. Теперь вы сориентировали на местности. Необходимо начать движение со старта и далее следовать по проведенным линиям на карте на финиш (двойной кружок). С каждым изменением направления, вы должны останавливаться и ориентировать карту снова на север.

Для правильности прохождения дистанции используются карточки участника, в которую заносится номер КП. При прохождении дистанции в неверном порядке результат участника аннулируется. Победитель будет определяться по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции.

Игра будет проходить в два этапа: первый – ориентирование с помощью компаса, второй- ориентирование на местности. Участники стартуют через 2 минуты.

### ***Основной этап занятия:***

#### 1. Разминка – 15 мин.

- бег в легком, равномерном темпе.
- ОРУ
- СБУ

#### 2. Игра – 48 мин.

На старте ученик сгибает карту по удобному размеру, определяет свое местоположение на карте большим пальцем руки на соответствующем старте. Затем на первом этапе игры с помощью компаса ориентирует карту. На втором этапе (без компаса) ориентирует карту по местности - север карты к красному краю площадки.

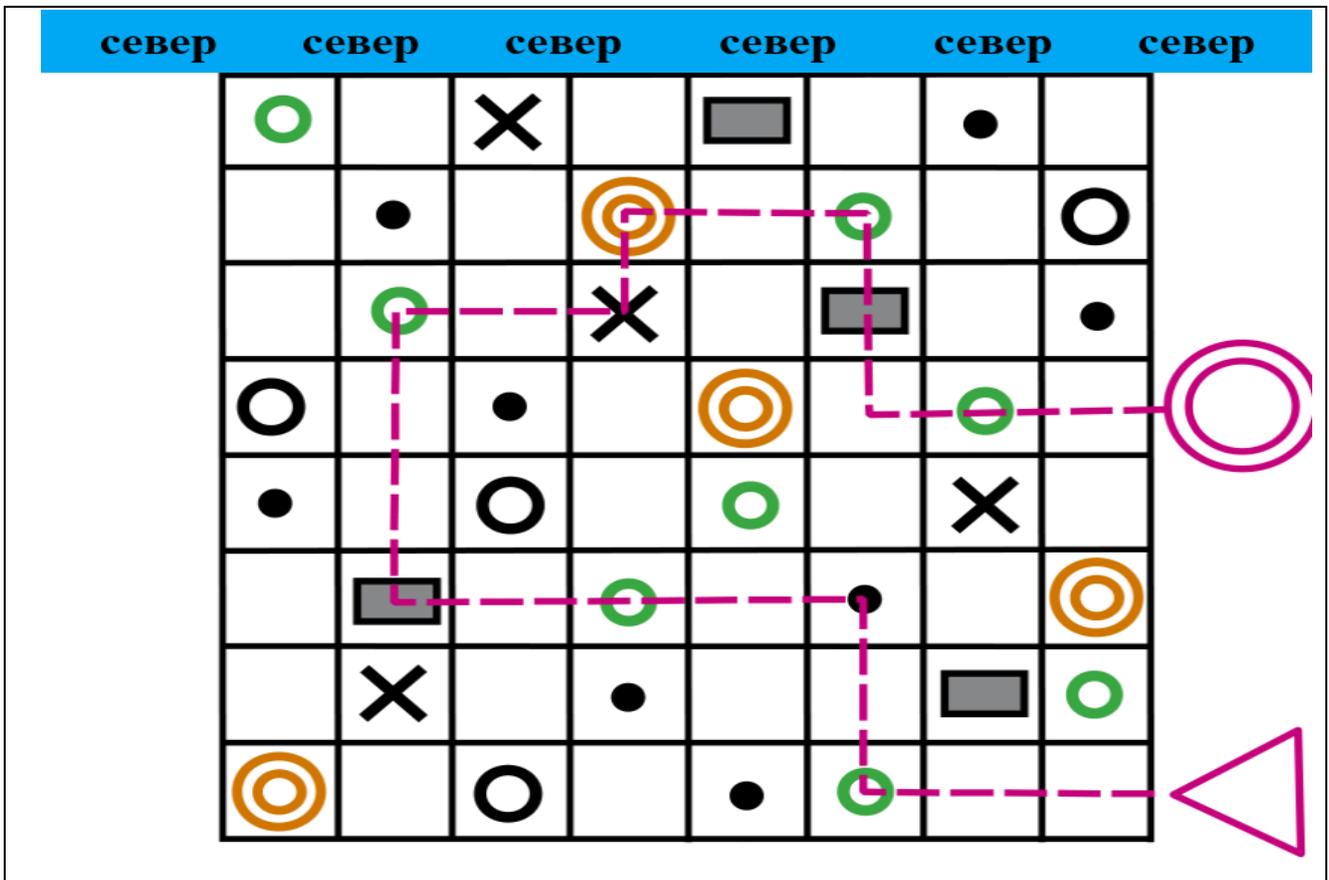
Участники по ходу преодоления дистанции выполняют следующие задания: узнают, что обозначает символ, представленный на картинке, определяют свое местоположение и где стоит КП, ориентируют карту по компасу, ориентируют карту по местности, определяют, в каком направлении нужно двигаться от старта, чтобы прийти на КП, определяют на какой КП придут, если будут двигаться в заданном направлении.

### ***Заключительный этап занятия:***

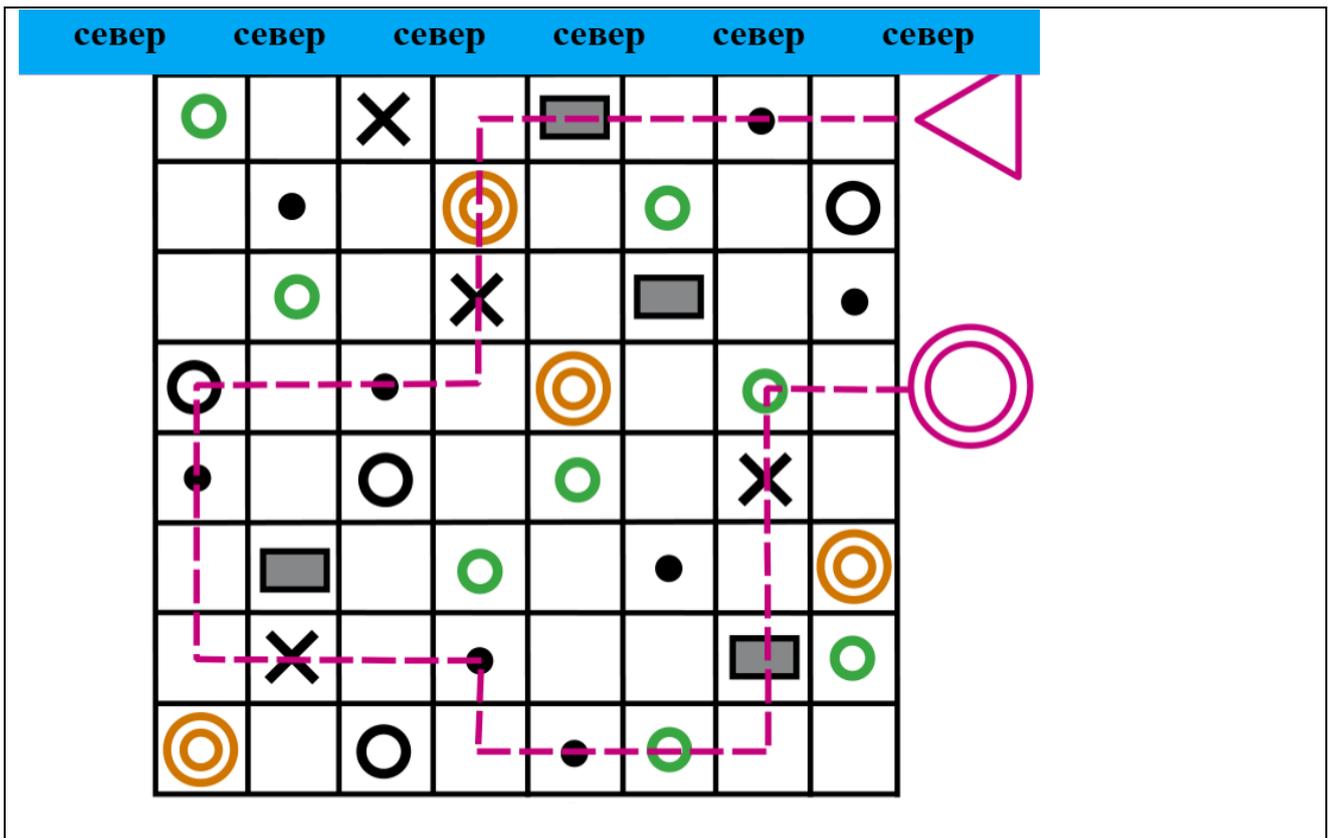
- подведение итогов – 10 мин.
- построение – 2 мин.
- рефлексия – 5 мин.

Занятия спортивным ориентированием могут являться не только средством развития физических качеств, но и средством развития психических процессов учащихся, средством развития личностных качеств, средством сплочения коллектива, средством оздоровления организма, средством формирования интереса и привлечения учащихся к занятиям спортом и здоровому образу жизни, средством активного отдыха. Совместное использование игры и дидактических тестов в спортивном ориентировании позволяет не только улучшить качество образовательного процесса, но и создает благоприятные условия для реализации творческого потенциала учащихся, что в свое время будет отражаться на степени усвоения материала.

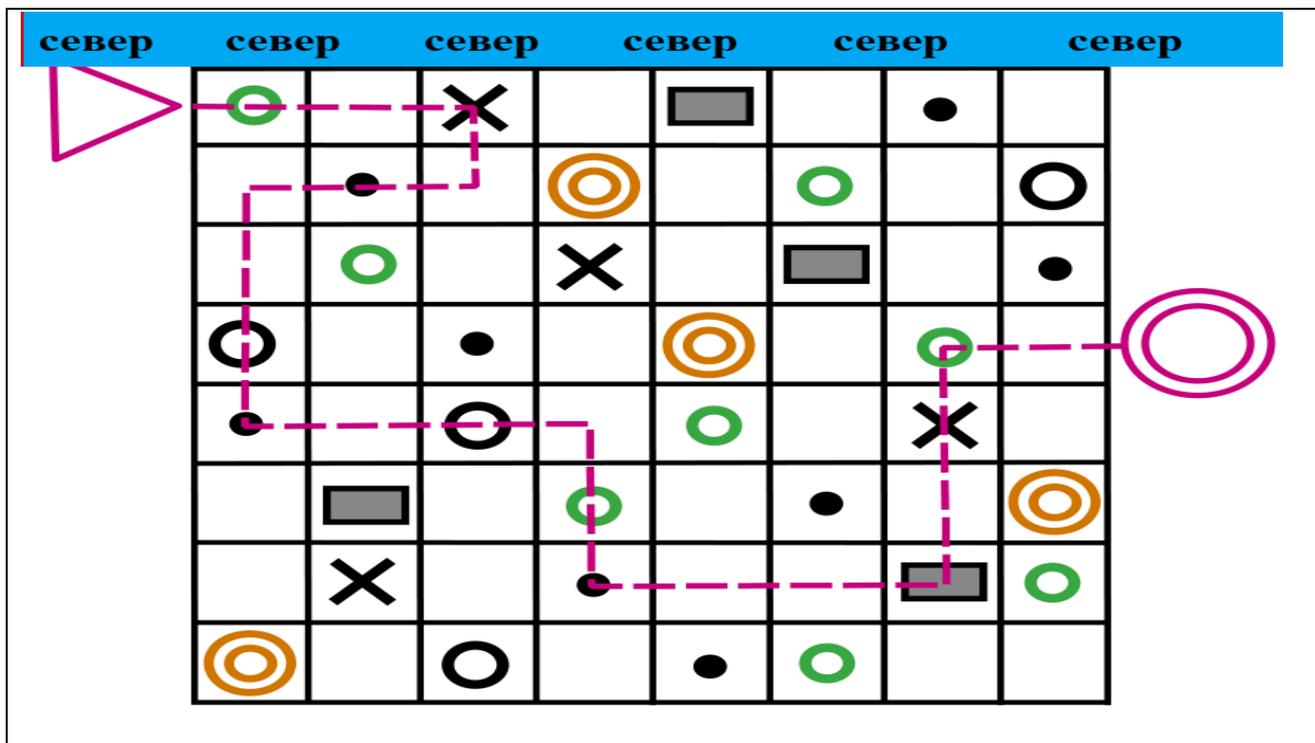




Карта «шахматной доски» с дистанцией №2



Карта «шахматной доски» с дистанцией №3



Карта «шахматной доски» с дистанцией №4

Приложение 2.

Карточка участника

ФИО _____			Старт _____			Финиш _____		
№ п.п.								
Код КП								
Правильный ответ								
№ п.п.								
Код КП								
Правильный ответ								

# КЛАССИФИКАЦИЯ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

**Таушев Сергей Сергеевич,  
педагог дополнительного образования  
МАУДО «ДФОЦ «Дельфин №8»**

Концепция обучения предусматривает несколько форм/моделей обучения:

- 1) пассивная - обучающийся выступает в роли «объекта» обучения (слушает и смотрит);
- 2) активная - обучающийся выступает «субъектом» обучения (самостоятельная работа, творческие задания, курсовые работы/проекты и т.д.);
- 3) интерактивная – взаимодействие, равноправное партнерство.

Использование интерактивной модели обучения предусматривает моделирование жизненных ситуаций, использование ролевых (деловых) игр, совместное решение проблем. Исключается доминирование какого-либо участника учебного процесса или какой-либо идеи [1].

Современная педагогика богата целым арсеналом интерактивных подходов, среди которых можно выделить следующие:

- творческие задания;
- работа в малых группах;
- обучающие игры (ролевые игры, имитации, деловые игры);
- использование общественных ресурсов (приглашение специалиста, экскурсии);
- социальные проекты и другие внеаудиторные методы обучения (соревнования, интервью, фильмы, спектакли, выставки);
- изучение и закрепление нового материала (интерактивная лекция, работа с наглядными пособиями, видео- и аудиоматериалами, «обучающийся в роли педагога», «каждый учит каждого», мозаика (ажурная пила), использование вопросов, сократический диалог);
- тестирование;
- разминки;
- обратная связь;

- дистанционное обучение;
- обсуждение сложных и дискуссионных вопросов и проблем;
- разрешение проблем («дерево решений», «мозговой штурм», «анализ казусов», «лестницы и змейки»);
- тренинги.

Основные методические принципы интерактивного обучения:

- тщательный подбор рабочих терминов, учебной, профессиональной лексики, условных понятий (разработка глоссария);
- всесторонний анализ конкретных практических примеров профессиональной деятельности, в которой обучающиеся выполняют различные ролевые функции;
- поддержание со всеми обучающимися непрерывного визуального контакта;
- выполнение на каждом занятии одним из обучающихся функции модератора(ведущего), который инициирует и ориентирует обсуждение учебной проблемы(педагог в данном случае выступает в качестве арбитра);
- активное использование технических средств, в том числе раздаточного и дидактического материала в виде таблиц, слайдов, учебных фильмов, роликов, видеоклипов, видеотехники, с помощью которых иллюстрируется изучаемый материал;
- постоянное поддержание преподавателем активного внутригруппового взаимодействия, снятие им напряженности во взаимоотношениях между участниками, нейтрализация «острых» шагов и действий отдельных групп обучающихся;
- оперативное вмешательство педагога в ход дискуссии в случаях возникновения непредвиденных трудностей, а также в целях пояснения новых положений учебной программы;
- интенсивное использование индивидуальных заданий (домашние контрольные задания самодиагностического или творческого характера и т.п.);
- организация пространственной среды – «игрового поля», которое должно способствовать раскрепощению обучающихся;

- проигрывание игровых ролей с учетом индивидуальных творческих интеллектуальных способностей;
- обучение принятию решений в условиях жесткого регламента времени и наличия элемента неопределенности в информации [2].

Организация инновационного обучения включает:

- нахождение проблемной формулировки темы, целей и вопросов занятия;
- подготовку учебного пространства (специализированные аудитории, учебные лаборатории и т.п.) к диалогу, к активной работе;
- формирование мотивационной готовности обучающегося и педагога к совместным действиям в процессе познания;
- создание специальных (служебных) ситуаций, побуждающих к интеграции усилий для решения поставленной задачи;
- выработку и принятие правил равноправного сотрудничества для обучающегося и педагога;
- использование «поддерживающих» приемов общения: доброжелательные интонации, умение задавать конструктивные вопросы и т.д.;
- оптимизацию системы оценки процесса познания и результатов совместной деятельности;
- развитие общегрупповых и межличностных умений и навыков анализа и самоанализа.

### **Список литературы:**

1. Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Сыманюк Э.Э. Модернизация профессионального образования: Компетентностный подход. – М.: МПСИ, 2005. – 216 с.
2. Двучичанская Н. Н. Интерактивные методы обучения как средство формирования ключевых компетенций // Наука и образование: электронное научно-техническое издание, 2011  
<http://technomag.edu.ru/doc/172651>

## РОЛЬ ИНТЕРАКТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

**Таушева Регина Венеровна,  
заведующая отделом  
МАУДО « ГДТДиМ № 1»**

Интерактивное обучение - это, прежде всего, диалоговое обучение, в ходе которого осуществляется взаимодействие педагога и воспитанника, воспитанников друг с другом.

Интерактивный - inter (взаимный), act (действовать) - означает способность взаимодействовать или находиться в режиме диалога.

«Технология» происходит от греческих techno – это значит искусство, мастерство, умение и logos – наука, закон. Дословно «технология» – наука о мастерстве.

Сейчас понятие «интерактивный» широко вошло в нашу жизнь. Мы имеем возможность участвовать в интерактивных экскурсиях, проектах, играх, программах. Технологии дополнительного образования сориентированы на решение сложных психолого-педагогических задач: научить ребенка самостоятельно работать, общаться с детьми и взрослыми, прогнозировать и оценивать результаты своего труда, искать причины затруднений и уметь преодолевать их самостоятельно без помощи взрослых. Среди педагогических технологий в образовательной области можно выделить следующие:

- универсальные – пригодные для преподавания почти любого предмета (для помощи в проведение занятия);
- ограниченные - пригодные для преподавания нескольких предметов;
- специфические - пригодные для преподавания одного - двух предметов.

Роль педагога в интерактивной модели обучения отличается от традиционной. Педагог является так называемым фасилитатором (фасилитация - поддержка, облегчение). Педагог выступает партнером ученика, поддерживает активность участников, старается выявить многосторонность точек зрения, поощряет творчество и усилия, педагог направляет на облегчение восприятия, усвоения, взаимопонимания участников в образовательном процессе.

Цель интерактивного обучения заключается в том, что учебный процесс организован таким образом, что практически все обучающиеся оказываются вовлеченными в процесс познания, восприятия и усвоения, они имеют возможность высказываться по поводу того, что они знают и думают. Такая деятельность на занятиях предполагает организацию и развитие диалогового общения, которое ведет к взаимопониманию, взаимодействию, к совместному решению общих, но значимых для каждого участника задач. Интерактивное обучение исключает доминирование как одного выступающего, так и одного мнения над другим. В условиях интерактивного занятия происходит обмен знаниями, идеями, способами деятельности. Это помогает формировать участнику взаимодействия собственное мнение, отношение, отрабатывать навыки, умения и знания поведения в той или иной ситуации, создавать систему своих ценностей. А так же, поскольку знания не даются в готовом виде, активно стимулируется их к самостоятельному поиску всеми участниками запланированного общения [1].

Обучение, в котором преобладающая роль отводится взаимодействию учащихся в группе, вначале вызывает трудности в плане организации и психологического восприятия, однако в дальнейшем преимущества такого обучения очевидны:

- активность всех участников образовательного процесса, обусловленная наличием единой цели и общей мотивацией;

- комфортность: работая в малой группе, обучающиеся чувствуют себя более свободно, уверенно, мнение каждого принимается всей группой;

- развитие личностных качеств и повышение самооценки: все имеют возможность обучиться как лидирующие роли, так и роли рядового участника группового решения, строить конструктивную коммуникацию;

- развитие речи, коммуникативных навыков всех участников образовательного процесса;

- более глубокая проработка материала участниками за счет повторения и применения полученных знаний, рассмотрения вопроса с разных точек зрения.

Следовательно, можно предположить, что интерактивное обучение, основанное на межличностной коммуникации, специально организованных ситуациях общения, создает на занятиях условия, способствующие возникновению интереса к процессу обучения, формированию мотива и реализации познавательной деятельности обучающихся, при которых обучающийся чувствует успешность, свою интеллектуальную состоятельность, что делает продуктивным сам процесс обучения.

Интерактивные технологии помогают снять нервную нагрузку обучающегося, переключить его внимания, а так же в ходе занятия происходит постоянная смена форм обучения [2].

Интерактивное обучение предполагает отличную от традиционного образования логику образовательного процесса, при котором обучение происходит не от изучения теоретического материала к практике, а от формирования новой информационной базы к ее теоретическому осмыслению. Опыт и знания всех участников при интерактивном обучении служит источником их взаимного обучения. Когда участники интерактивного обучения делятся своими знаниями и опытом, то они берут на себя часть функций преподавателя, что повышает их мотивацию в обучении и способствует его большей эффективности.

### **Список литературы:**

1. Кашлев С.С. Технология интерактивного обучения: учеб.- метод. Пособие. М.: Тетрасистемс, 2005.35с.
2. Куликова Л.Н. Интерактивные методы в образовании: личностносозидающие смыслы// Интерактивные методы в образовании: личностносозидающие смыслы: сб. ст. / Хабаровск. Гос. Пед. Ун-т. Хабаровск, 2002. С. 138-141.

# **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ОБЪЕДИНЕНИЯ «БИАТЛОН»**

**Романов Иван Николаевич,  
педагог дополнительного образования  
МАУДО «ГДТДиМ №1»**

В педагогике существуют многочисленные классификации методов обучения.

Активные методы обучения — методы, позволяющие активизировать учебный процесс, побудить обучающихся к творческому участию в нем. Задачей активных методов обучения является обеспечение развития и саморазвития личности обучающихся на основе выявления его индивидуальных особенностей и способностей. Активные методы обучения позволяют развивать мышление обучающихся; способствуют их вовлечению в решение проблем; не только расширяют и углубляют знания, но одновременно развивают практические навыки и умения.

Методы активного обучения - это совокупность способов организации и управления учебно-познавательной деятельностью студентов, которые обладают следующими основными признаками:

- самостоятельной выработкой решений обучающихся;
- высокой степенью вовлечённости обучающихся в учебный процесс;
- преимущественной направленностью на развитие или приобретение умений и навыков;
- постоянной обработкой связью обучающихся и преподавателем, и контролем за самостоятельной работой обучения [1].

Методы активного обучения обеспечивают и направленную активизацию психических процессов обучающихся, т.е. стимулируют мышление при использовании конкретных проблемных ситуаций и проведении деловых игр облегчают запоминание при выделении главного на практических занятиях, возбуждают интерес к уроку и вырабатывают потребность к самостоятельному приобретению знаний.

Для организации на занятиях активно познавательной деятельности обучающихся решающее значение имеет оптимальное сочетание методов активного обучения. Подбор этих методов можно осуществить по алгоритму, включающему в себя: анализ содержания учебного материала, определение целей урока. Обучение должно идти близко к потолку возможностей студента: ощущение успеха создаётся пониманием того, что удалось преодолеть значительные трудности. Поэтому к каждому уроку необходимо тщательно подбирать индивидуальные задания, карточки, учитывающие индивидуальные способности студентов. Дифференцированное обучение способствует развитию интересов и способностей[2].

Интерактивный метод – форма взаимодействия, ориентированная на более широкое взаимодействие обучающихся не только с преподавателем, но и друг с другом и на доминирование активности обучающихся в процессе обучения. Отсюда следует, что главная особенность интерактивного обучения в том, что процесс учения происходит в совместной деятельности, а все виды групповой формы могут быть отнесены к формам интерактивного обучения. Сюда же можно отнести и коллективный способ обучения, под которым понимается такая форма организации учебной деятельности, когда один учит всех, а все учат каждого.

Главные задачи интерактивных средств обучения: обеспечить диалоговый характер обучения, исключить монологическое преподнесение учебного материала; исключить дублирование информации, которая может быть получена учеником самостоятельно из доступных источников; способствовать отработке в различных формах коммуникативных компетенций обучающихся. К методам интерактивного обучения относятся те, которые способствуют вовлечению в активный процесс получения и переработки знаний.

Основой реализации интерактивных подходов к содержанию обучения является разработка и использование интерактивных заданий и упражнений, которые будут выполняться студентами. Основное отличие интерактивных упражнений и заданий от обычных в том, что они направлены не только и не

столько на закрепление уже изученного материала, сколько на изучение нового. Именно поэтому каждое интерактивное задание – это творческое учебное задание, которое требует от обучающихся не простого воспроизводства информации, а содержит большой или меньший элемент неизвестности и имеет, как правило, несколько подходов.

В чем же заключаются положительные моменты использования интерактивных методов?

При использовании интерактивных методов роль преподавателя резко меняется, перестаёт быть центральной, он лишь регулирует процесс и занимается его общей организацией, готовит заранее необходимые задания и формулирует вопросы или темы для обсуждения в группах, даёт консультации, контролирует время и порядок выполнения намеченного плана.

Психологами было установлено, что в условиях учебного общения наблюдается повышение точности восприятия, увеличивается результативность работы памяти, более интенсивно развиваются такие интеллектуальные и эмоциональные свойства личности, как - устойчивость внимания, умение его распределять; наблюдательность при восприятии; способность анализировать деятельность партнера, видеть его мотивы, цели. Интерактивное обучение помогает обучающимся не только учиться, но и жить. Таким образом, интерактивное обучение – несомненно, интересное, творческое, перспективное направление нашей педагогики [3].

Основываясь на требованиях к результатам освоения образовательной программы, наши обучающиеся должны: уметь организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; уметь принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность, уметь работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями, исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний.

Исходя из этого, я использую на уроке активные и интерактивные методы.

В процессе прохождения программного материала по лёгкой атлетике обучающихся предлагалось составить, используя информационные технологии или самостоятельно, комплекс упражнений и продемонстрировать его совместно с обучающимися своей группы. Так же мы предлагали провести подготовительную часть занятия. Здесь мы становились консультантами. Говорили, какой должна быть последовательность упражнений и нагрузка. Мы обратили внимание, что провести разминку может не каждый. Некоторые разочаровываются в том, что у них плохо получается, и не достигают положительного результата своей деятельности. Но, мы выставаем оценку только тем обучающимся, которые справились с поставленной перед ними задачей.

Наши занятия строятся на деловых отношениях со студентами. Им можно доверить провести судейство спортивной или подвижной игры, чтобы преподавателю можно было провести работу с отстающими учениками.

В дальнейшем, мы планируем, как можно чаще использовать активные и интерактивные методы на занятиях физической культурой, чтобы добиться сформированности основных компетенций наших выпускников.

### **Список литературы:**

1. <http://el.z-pdf.ru/31biologiya/206299-1-departamenta-zdravoohraneniya-goroda-moskvi-medicinskiy-kolledzh-2-metodicheskaya-razra.php>
2. <http://www.li.i-docx.ru/28biologiya/206300-1-gosudarstvennoe-byudzhetnoe-professionalnoe-obrazovatelnoe-uchrezhdenie-departamenta-z.php>
3. <http://librus.dobrota.biz/40pedagogika/254893-2-amurskiy-pedagogicheskiy-kolledzh-sbornik-materialov-nauchno-prakticheskoy-konferencii-interaktivnie-tehnologii-o.php>

# МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

**Файрушин Александр Шадаевич,  
педагог дополнительного образования  
МАУДО «ГДТДиМ №1»**

Физическое воспитание и спорт являются важнейшим средством укрепления здоровья, достижения физического совершенства, формирования морально-волевых качеств, эстетического воспитания подрастающего поколения.

Частными задачами спортивной тренировки являются: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие спортсмена, воспитание его морально-волевых и физических качеств, формирование необходимых умений, закрепление и совершенствование навыков избранного вида спорта, приобретение специальных знаний по гигиене, самоконтролю и др. В процессе спортивной тренировки у занимающихся формируются положительные привычки, нравственные убеждения [1].

Основными средствами спортивной тренировки являются физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы. Физические упражнения – это двигательные действия, при выполнении которых решаются задачи спортивной тренировки.

## Силовая тренировка

Она развивает мышечную силу и выносливость. Силовые упражнения подразумевают дополнительную весовую нагрузку. Поэтому многие думают, что их можно выполнять только в спортивном зале, ведь там есть тренажёры и штанги.

Конечно, для комфортной тренировки было бы неплохо найти дома гантели. Но если их нет, то инвентарь заменят обычные пластиковые бутылки, наполненные водой или песком. Для того чтобы регулировать нагрузку, выбирайте литраж по силам. Не стоит сразу тягать пятилитровую бутылку.

В силовую тренировку дома можно включить:

- приседания с весом;
- выпады с весом;
- тягу веса к подбородку;
- подъём веса на бицепс, плечи, трицепс, трапецию;
- отжимания;
- обратные отжимания с опорой на диван или стул;
- различные упражнения на пресс;
- планку и др.

### Кардио-тренировка

Ошибочно думать, что к ней относятся только бег или занятие на эллипсе.

Кардио — это любой вид анаэробных упражнений. Во время их выполнения кислород выступает основным источником энергии для поддержания мышечной деятельности.

К кардио-тренировкам относится и аэробика. Базовые упражнения в этом направлении можно смело выполнять в домашних условиях. Чтобы двигаться энергичнее, разнообразьте занятие мотивирующей музыкой.

К базовым упражнениям в аэробике относят:

- шаги на месте;
- шаги вбок с разведением рук в стороны;
- шаги с захлёстыванием голени;
- махи ногами в стороны;
- открытые шаги с круговыми движениями руками;

### Круговая тренировка

Это комплекс из нескольких силовых и кардио-упражнений для всего тела, которые выполняются подряд, с минимальным перерывом, в один подход из 8-15 повторений. Одну полную серию упражнений называют циклом или кругом. Обычно за тренировку выполняют от трёх до десяти циклов. Отдых между ними составляет 1-3 минуты.

Тренировочный процесс предполагает постепенное и максимальное увеличение нагрузок. Зачастую, нагрузки растут быстрее, чем организм

спортсмена к ним приспособляется. В связи с этим, объем и интенсивность нагрузок увеличиваются плавно и постепенно [2].

При организации тренировочного процесса, в первую очередь, необходимо учитывать зоны интенсивности нагрузок, грамотно распределять и планировать нагрузку. Существует определенная классификация физических нагрузок в организме. Так, выделяют 5 зон нагрузки, которые имеют определенные физиологические границы. Именно на основе применения этих 5 зон интенсивности и выстраиваются различные типы тренировочного процесса.

### **Список литературы:**

1. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. // Учебник для высших учебных заведений физической культуры. - М.:Терра-спорт, 2016. – 350 с..
2. <https://www.championat.com/lifestyle/article-3997081-kak-trenirovatsja-doma-i-chem-zanjatsja-na-karantine-tabata-joga-kardio-stretching.html>

## **ЭКСКУРСИЯ КАК ИНТЕРАКТИВНАЯ ФОРМА РАБОТЫ В ОБЪЕДИНЕНИЯХ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**Гильванова Наталья Александровна,  
педагог дополнительного образования  
МАУДО «ДФОЦ «Дельфин №8»**

Экскурсионная деятельность является связующей системой всех учебных предметов и направлена, в первую очередь на помощь учебному процессу, на закрепление и развитие полученных знаний на уроках.

Задачи экскурсионной деятельности:

- ✓ Развитие эмоционально-чувственной сферы учащихся;
- ✓ Повышение их образовательного уровня;

- ✓ Повышение культурного уровня учащихся;
- ✓ Воспитание патриотических чувств к Отечеству;
- ✓ Расширение и развитие общего кругозора учащихся;
- ✓ Формирование потребности саморазвития.

Большой популярностью у детей пользуются интерактивные экскурсии. Они проходят в игровой форме, а сами экскурсанты выступают в главных ролях.

Музейная экскурсия — форма культурно-образовательной деятельности музея, основанная на коллективном осмотре музея под руководством специалиста по заранее намеченной теме и специальному маршруту. Особенностью музейной экскурсии является сочетание показа и рассказа. В настоящее время экскурсия, обогатившись содержанием, формами, тематикой, методикой проведения, является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Выделяют следующие интерактивные формы проведения образовательных экскурсий:

#### *Театрализованная экскурсия*

В традиционную обзорную или тематическую экскурсию по музею экскурсоводы включают театрализованные элементы — мини-спектакли, костюмированные балы, чаепития с историческими персонажами и др. Важным отличием театрализованных представлений в музеях от других подобных шоу является использование тематических выставок, знакомство с редкими и даже уникальными экспонатами.

Музейные театрализованные праздники — наиболее распространенные и уже завоевавшие популярность у школьников. Чаще всего театрализованные праздники приурочены к определенным календарным датам — Празднику урожая, Дню осени, Новому году, Масленице, Пасхе, Татьянинному Дню и т.д.

#### *«Квест»-экскурсия*

Это экскурсия с использованием маршрутного листа. В ходе экскурсии-приключения школьникам придется искать ключ, выполнять задание,

разгадывать запутанные истории. Для облегчения задачи им предложат дополнительные материалы и подсказки, с помощью которых дети приблизятся к ответу и посетят необычные места. Знания, полученные в процессе игры, остаются в памяти надолго. А атмосфера соперничества и азарта делает мероприятие увлекательным.

### *Экскурсия-спектакль*

Экскурсии-спектакли — это вид экскурсий, который очень быстро набирает популярность благодаря яркости и эмоциональной насыщенности. В ходе театрализованных экскурсий оживают страницы истории и литературы, персонажи и сюжеты.

Обычно посещение музея предполагает достаточно пассивное участие экскурсантов. Участники слушают, смотрят, перемещаются по объекту, но при этом могут весьма поверхностно воспринимать окружающее. Интерактивные формы позволяют вовлечь участников в активное взаимодействие с экскурсоводом и подтолкнуть их к «самостоятельному» исследованию объекта или объектов экскурсии, экспонатов музея. Это существенно усиливает остроту восприятия материала и делает мероприятие более интересным и более запоминающимся. Таким образом, можно сделать вывод о том, что интерактивные формы экскурсии являются наиболее приемлемыми в объединениях туристско-краеведческой направленности. Рекомендую посмотреть:

Елабуга. Музей уездной медицины им В.М. Бехтерева

<https://www.youtube.com/watch?v=FqO74K0JfTI>

Елабуга. Музей Памяти

<https://www.youtube.com/watch?v=Ao3DdVsigMg>

Елабуга. Дом-музей И.И. Шишкина

<https://www.youtube.com/watch?v=zIWQtHhQilk>.

## **СОЗДАНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИДЕО-УРОКОВ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЮНЫХ СКАЛОЛАЗОВ В РЕЖИМЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

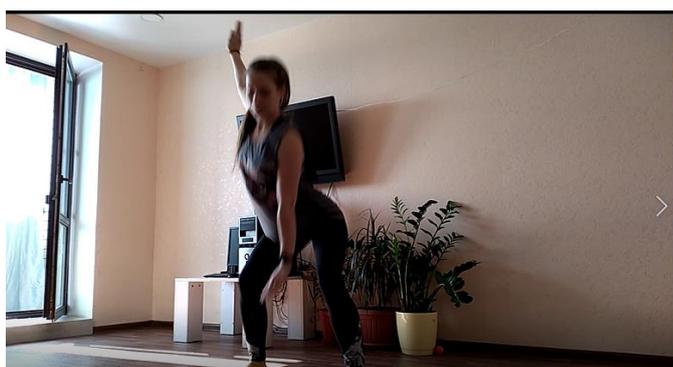
**Ермолаева Ангелина Дмитриевна,  
педагог дополнительного образования  
МАУДО «ДФОЦ «Дельфин №8»**

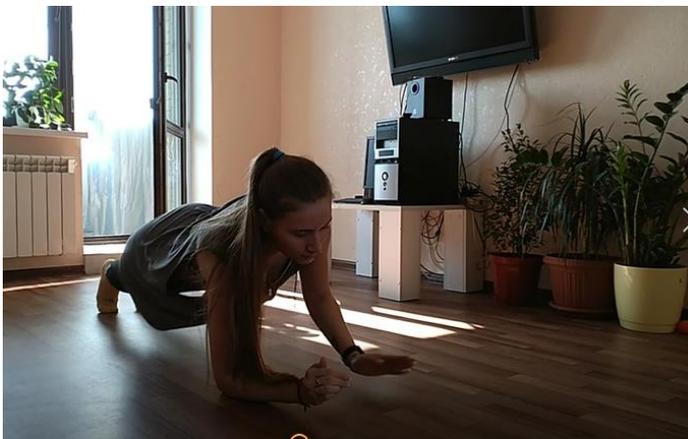
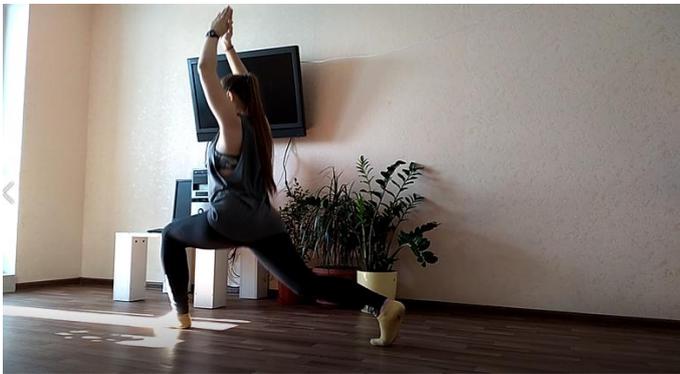
В связи с необходимыми мерами по предотвращению распространения COVID - 19 и защиты здоровья детей Министерство просвещения России рекомендовало перейти на дистанционную форму обучения на период действия ограничений.

В первую очередь подготовим себя и детей на то, что мы переходим на дистанционное обучение.

Пересмотрели свою рабочую программу (определитесь, какие темы из оставшихся необходимо в обязательном порядке изучить в этом году, какие можно перенести на следующий учебный год; какой материал необходимо повторить; какие умения и навыки у учеников необходимо отработать) и составьте новое календарно-тематическое планирование с учетом применения дистанционных образовательных технологий.

Занятия проходили на платформе ZOOM, придерживаясь нашего расписания. Проводили занятия в режиме онлайн. Были разработаны видео уроки для детей по физической подготовке. Так же подобран материал для самостоятельного обучения в виде фильмов, тестов, игр. Отчет велся в WhatsApp.





## **ИНТЕРАКТИВНЫЕ ПОДХОДЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПЕДАГОГОМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**Гильметдинова Анжелика Венеровна,  
методист  
МАУДО «ГДТДиМ № 1»**

Интерактивными называются технологии, применяемые педагогами дополнительного образования на занятиях физкультурно-спортивной направленности, нацеленные на изменение и улучшение моделей поведения, деятельности субъектов педагогического взаимодействия и осознанное усвоение этих моделей.

Сущность интерактивной технологии. В основе интерактивных технологий лежит совместное обучение или обучение во взаимодействии, где обучающиеся обмениваются информацией, совместно решают проблемы, моделируют ситуации, оценивают действия других и свое собственное поведение, погружаются в реальную атмосферу делового сотрудничества по

разрешению проблемы. Интерактивные технологии способствуют социальному развитию и стимулированию деятельности обучающихся, поддерживает процесс социализации и развития личности, а также позволяет проверить развитие и интеграцию уже имеющихся навыков и умений [1].

Благодаря интерактивным технологиям обучающиеся намного быстрее устанавливают контакты друг с другом, а действия, заключающиеся в выслеживании, оказании помощи, позволяют активно участвовать в игре. Кроме того, интерактивные технологии способствуют ускорению темпа реакции и одновременно дают возможность выражать свои негативные и положительные эмоции [2].

Интерактивные технологии как целостное образование охватывает определённую часть учебного процесса, объединённого общим содержанием, сюжетом. При этом сюжет развивается параллельно основному содержанию обучения, помогает активизировать учебный процесс, осваивать ряд учебных элементов [3].

Интерактивные формы проведения занятий:

- пробуждают у обучающихся интерес;
- поощряют активное участие каждого в учебном процессе;
- обращаются к чувствам каждого обучающегося;
- способствуют эффективному усвоению учебного материала;
- оказывают многоплановое воздействие на обучающихся;
- осуществляют обратную связь (ответная реакция аудитории);
- формируют у обучающихся мнения и отношения;
- формируют жизненные навыки;
- способствуют изменению поведения.

Современная педагогика богата целым арсеналом интерактивных подходов, среди которых можно выделить следующие:

- творческие задания;
- работа в малых группах;
- обучающие игры (ролевые игры, имитации, деловые игры);

- использование общественных ресурсов (приглашение специалиста, экскурсии);
- социальные проекты и другие методы обучения (соревнования, интервью, спектакли, выставки);
- изучение и закрепление нового материала (интерактивная лекция, работа с наглядными пособиями, видео- и аудиоматериалами);
- тестирование;
- разминки;
- обратная связь;
- дистанционное обучение;
- обсуждение сложных и дискуссионных вопросов и проблем;
- разрешение проблем;
- тренинги;
- имитационные игры;
- коллективное решение творческих задач;
- работа в малых группах;
- ролевая игра.

Использование интерактивных технологий вносит разнообразие в течение предметного образовательного процесса, вызывает формирование положительной мотивации изучения данного предмета. Игра стимулирует активное участие обучающихся в учебном процессе и вовлекает даже наиболее пассивных.

### **Список литературы:**

1. [https://studme.org/88212/pedagogika/tseli\\_zadachi\\_intensivnyh\\_tehnologiy](https://studme.org/88212/pedagogika/tseli_zadachi_intensivnyh_tehnologiy)
2. <https://www.conseducer.ru/index.php/pedagogchtenya/111-2mos/255-privalov-jakovleva>
3. <https://sites.google.com/site/seminarvitrt/4-1-interaktivnye-tehnologii-obucenia-kak-osnova-deatelnostnogo-podhoda-interaktivnye-obrazovatelnye-tehnologii-kontent-analiz>

## **МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЗАНЯТИЯХ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ**

**Султанов Айрат Альбертович,  
педагог дополнительного образования  
МАУДО «ГДТДиМ № 1»**

Туризм как распространенная форма физической культуры общества имеет многовековую историю развития. Однако в настоящее время он все в большей степени получает признаки самостоятельного вида спорта. Об этом свидетельствует тот факт, что ежегодно в России осуществляется плановое проведение многочисленных соревнований. Изучение теоретического состояния проблемы естественнонаучного, психолого-педагогического и методического обеспечения спортивного туризма позволяет заключить, что в отличие от других видов спорта наблюдается значительное отставание в развитии теоретических и прикладных вопросов данной проблемы[1]. Можно констатировать, что в последние 20 лет под понятием «Спортивный туризм» в России подразумеваются не только походы, но и соревнования по различным видам туризма, особенность которых заключается в прохождении дистанции, содержащей искусственные и естественные препятствия, выполнении специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение, обеспечивающего безопасность, а также выполнение технических и тактических задач [2]. Физическая подготовленность является обязательным условием успешности деятельности спортсменов, в том числе и специализирующихся в области спортивного туризма.

Силовое упражнение представляет собой повторное выполнение однообразных двигательных действий с относительно низким темпом (1 цикл за 1-5 с) и значительным внешним сопротивлением (более 30% от максимального усилия). Заметим, что понятие «Упражнение» часто используется как синоним целостного двигательного действия, например, подъем штанги из исходной позы и возвращение к ней. В этом случае последовательность однотипных упражнений называют серией. Приведем

основные упражнения и дадим им обоснование на современном уровне развития спортивной физиологии у спортивных туристов: 1. Упражнение выполняется с интенсивностью 90-100% МПС, количество повторений составляет 13. В ходе этого упражнения и в паузе отдыха не происходит существенного накопления продуктов, способствующих синтезу белка. Поэтому эти упражнения рассматриваются как тренировка нервно-мышечного контроля, способности к проявлению максимального усилия в избранном упражнении. 2. Упражнение выполняется с интенсивностью 70-90% МПС, количество повторений 6-12 в одном подходе. Длительность выполнения упражнения составляет 30-70 с. В этом варианте повторяется правило, изложенное выше для случая увеличения количества миофибрилл в БМВ и означает, что эффективно то упражнение, которое выполняется до отказа, вызывающее предельное расщепление КрФ и стрессовое состояние. Для увеличения этого эффекта следует придерживаться принципа вынужденных движений. Наибольший эффект достигается при выполнении последних 2-3 повторений, которые могут выполняться даже с помощью партнеров. Этот принцип лишь уточняет принцип качества усилия, т.е. необходимо добиваться максимального расщепления КрФ, чтобы свободный Кр и  $H^+$  стимулировали синтез РНК, а предельное психическое напряжение вызывало выход в кровь гормонов из гипофиза, а затем из других желез эндокринной системы. 3. Упражнение выполняется с интенсивностью 30-70% МПС, количество повторений 15-25 в одном подходе. Длительность выполнения упражнения составляет 50-70с. В этом варианте каждое упражнение выполняется в статодинамическом режиме, т.е. без полного расслабления мышц по ходу выполнения упражнения. Напряженные мышцы не пропускают через себя кровь, и это приводит к гипоксии, нехватке кислорода, разворачиванию анаэробного гликолиза в активных мышечных волокнах. В данном случае это медленные мышечные волокна. После первого подхода к снаряду возникает лишь легкое локальное утомление. Поэтому через короткий интервал отдыха (20-60с) следует повторить упражнение. После второго подхода появляется чувство жжения и боли в мышце. После третьего подхода эти ощущения

становятся очень сильными стрессовыми. Принцип негативных движений. Мышцы должны быть активны как при сокращении, так и при удлинении, при выполнении отрицательной работы. Принцип приоритета. В каждой тренировке в первую очередь тренируются те мышечные группы, гипертрофия которых является целью

Повторный метод тренировки как средство аэробной подготовки. Аэробная подготовка имеет существенное значение, поскольку в конце соревновательной дистанции атлеты испытывают локальное утомление. Оно связано как с истощением запасов АТФ и КрФ, так и с некоторым накоплением ионов водорода. Ионы водорода образуются при разрушении АТФ и его неполном ресинтезе, а также в ходе анаэробного гликолиза. Ионы водорода, по предположению Хермансена, влияют на механизм образования актинмиозиновых мостиков. Для устранения ионов водорода и увеличения продолжительности спринтерского упражнения выгодно увеличивать массу митохондрий в БМВ. Митохондрии могут поглощать ионы водорода. Таким образом, применение спринтерской повторной тренировки три раза в неделю способствует повышению аэробных возможностей спринтеров, а также росту их скоростно-силовых способностей.<sup>3</sup> Принципы физической подготовки спортсменов Принцип непрерывности. Увеличение продолжительности интервала отдыха или снижение количества тренировочных занятий в единицу времени приводит к снижению эффективности тренировочного процесса. Это относится ко всем физиологическим системам. Масса эндокринных желез увеличивается в нашем случае только в случае применения упражнений с высокой интенсивностью 70-100% при оптимальной продолжительности его выполнения. Увеличение длительности интервала отдыха снижает степень эффективности тренировочного процесса от 27% при ежедневной тренировке до 0% при интервале отдыха более 6 дней. Логика работы математической модели известна, поэтому полученный результат имеет однозначную интерпретацию. Упражнение с высокой интенсивностью и оптимальной продолжительностью способствует выходу из эндокринных желез имеющегося запаса гормонов. Они стимулируют синтез всех структур в клетках различных

тканей, в том числе и желез эндокринной системы. Гормоны остаются в тканях значительное время (1 -3 суток), но концентрация их постепенно снижается - идет метаболизм гормонов. Поэтому при интервале отдыха 1-2 суток концентрация гормонов в крови и тканях нарастает и стабилизируется на повышенном уровне, что приводит к преобладанию процессов синтеза в клетках. Увеличение продолжительности отдыха приводит к постепенному снижению концентрации ниже необходимого уровня даже для поддержания уже достигнутых изменений на клеточном уровне, поэтому уровень адаптационных перестроек в тканях снижается. Следовательно, принцип непрерывности, в случае спортивной тренировки, означает наращивание адаптационных перестроек в клетках с целью достижения все более высоких спортивных результатов. Принцип специфичности и гетерохронности адаптационных процессов. В математической модели одновременно идут изменения в мышце, эндокринных железах и костном мозге (основном органе иммунной системы). Причем для гиперплазии миофибрилл необходимы рекрутирование мышечных волокон, анаэробный гликолиз и повышенная концентрация анаболических гормонов, а для гиперплазии митохондрий требуется аэробный гликолиз, поэтому тренировочный процесс должен существенно различаться. В нашем случае максимум прироста массы миофибрилл наблюдался при ежедневной тренировке с интенсивностью 80-100% и суммарной продолжительностью силовых упражнений 8-2 мин. Максимум прироста митохондрии был также при ежедневной тренировке, но с интенсивностью 10-20%. Можно также отметить, что удержать заданный уровень гиперплазии миофибрилл можно даже с интервалом отдыха в 6 дней, тогда как для поддержания заданной гиперплазии митохондрий требуется ежедневная тренировка, а для гиперплазии клеток желез эндокринной системы -4-5 дней Принцип цикличности. Тренировочный процесс должен строиться с учетом одновременного развития всех основных систем организма, при некотором преобладании в развитии какой-либо избранной системы необходимой для данного вида спорта. Например, для скоростно-силовых видов спорта следует стремиться к опережающему развитию миофибрилл в

мышцах, а для видов спорта на выносливость -митохондрией мышц. Поэтому необходимо планировать последовательность применения различных тренировочных средств в рамках определенного цикла (микроцикла). Этот цикл должен характеризоваться синергичным взаимодействием процессов восстановления после тренировок различной направленности. Он должен приводить к положительным и заданным сдвигам в системах и органах человека. Принцип экономии. Адаптационные перестройки, связанные с усилением процесса синтеза белка в клетках, зависят от концентрации гормонов в крови и тканях. Следовательно, надо учитывать два явления:

- больше гормонов выделяется в состоянии предельного напряжения - стресса, а именно при максимальной интенсивности или болевых ощущениях, связанных с локальным или общим закислением;

- при выполнении упражнений с высоким потреблением кислорода, при недостатке глюкозы в крови, повышенной концентрации ионов водорода субстратом для метаболизма становятся белки, в том числе гормоны. Следовательно, после тренировки, стимулирующей выделение большого количества гормонов, нельзя продолжительно тренироваться с интенсивностью, вызывающей максимальный метаболизм в организме, т.е. на уровне АНП и выше. Для поддержания процессов синтеза белка следует каждый день выполнять силовые упражнения, которые позволят повысить концентрацию гормонов в крови и поддержать идущие в тканях процессы синтеза. Все аэробные тренировки проводятся на уровне анаэробного порога и перед силовыми тренировками. Таким образом, можно построить следующий микроцикл: ~ 1-й день. Интенсивность -20%, продолжительность -90 мин. Интенсивность -80-100%, продолжительность -3 мин. 2-й день. Интенсивность -20%, продолжительность -90 мин. Интенсивность -80-100%, продолжительность -4 мин. 3-й день. Интенсивность -80-100%, продолжительность -1 мин.

## **Список литературы:**

1. Калошина Н.В. Спортивный туризм: учеб. пособие / Н.В.Калошина. М.: Советский спорт, 1998. -144 с.
2. Макаров В.М. Подготовка спортсменов в туристском многоборье горного и пешеходного видов на этапе начального совершенствования с применением технических средств: дис.канд.пед. наук / В.М.Макаров. - Тула, 2006. -190 с.

## **СОЗДАНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ QR-КОДОВ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ**

**Арзамасцева Розалия Вазитовна,  
педагог-организатор  
МАУДО «ДФОЦ «Дельфин №8»  
Миниханова Сирина Аслахетдиновна,  
методист  
МАУДО «ДФОЦ «Дельфин №8»  
Создание QR кодов:  
Ильина Галина Федоровна,  
заместитель директора по УВР  
МАУДО «ДФОЦ «Дельфин №8»**

Каждому человеку важно знать историю своей малой Родины. В 2020 году наша республика праздновала столетие со дня образования Татарской АССР. Это значимое событие в жизни каждого татарстанца, поэтому было решено разработать игровую программу для учащихся начальных классов по данной тематике. Для этого подошла спортивно-экологическая игра «Мой край», в которую внесли инновационные изменения с учетом возрастных особенностей участников.

Актуальность игровой программы заключается в том, что она представляет собой интеграцию спортивной и интеллектуальной деятельности. Современные дети ведут малоподвижный образ жизни. А ведь доказано, что чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие школьника. Движение является

важным средством познания окружающего мира. Именно поэтому необходимо сочетание умственной и физической нагрузки. И для этого очень подходят игры и игровые программы.

Игра - это важнейшая сфера деятельности ребенка. Игра, в руках педагога, становится инструментом воспитания, позволяющим полнее учитывать возрастные особенности детей, развивать инициативу и самостоятельность, создавать атмосферу свободы, творческой раскрепощенности в коллективе и условий для саморазвития.

Новизна данной программы состоит в том, что для активизации познавательного интереса учащихся и создания привлекательной формы в ее содержание добавлены задания с QR кодом, которые читаются при помощи гаджетов. Помимо теоретических знаний по экологии и краеведению, учащиеся получают большой заряд бодрости, развивают навыки дисциплины и норм поведения.

Также данную игровую программу можно реализовать в дистанционном формате посредством использования сайтов, google форм.

Практическая значимость данной игры в том, что знания, полученные во время игры, пригодятся детям в изучении школьных предметов и для расширения общего кругозора.

Целевая аудитория. Данная игровая программа рассчитана на детей начальных классов и представляет собой набор конкурсов, связанных с историей, природоведением, краеведением. Задействованы до десяти команд одновременно (по количеству этапов). Победителем игры является та команда, которая, пройдя всю дистанцию и используя пазлы, первой соберёт изображение карты Республики Татарстан.

Время проведения мероприятия – 40 - 45 минут.

Цель:

Формирование патриотического сознания учащихся, гордости за свою Родину и бережного отношения к ее природе.

Задачи:

Образовательные:

- расширить знания учащихся об истории и природе родного края;
- создать условия для реализации потребности учащихся в двигательной активности.

#### Воспитательные:

- привить любовь к родной Республике, гражданскую ответственность, чувство патриотизма и гордости;
- воспитывать способность видеть проблемы своего края и желания внести свой вклад в их решение.

#### Развивающие:

- развивать внимание, сообразительность, логическое мышление, память.
- развивать умение работать в команде.

#### Ожидаемые результаты:

- развиваются навыки дисциплины, здорового образа жизни и норм поведения;
- воспитывается бережное отношение к окружающей нас природе, интерес к истории своего края, Родины;
- сплоченность коллектива на основе массового участия детей в совместном мероприятии;
- дети научатся применять полученные знания на практике.

Методические советы. Игровая программа заключается в прохождении дистанции по принципу «звездочка», то есть на старте каждая команда отправляется на свой этап. Работа на каждом этапе занимает 3-5 минут. На каждом этапе ребятам предлагается QR код с заданием. Выполнив его правильно, команды получают у судьи на этапе пазл и возвращаются к месту старта, чтобы получить следующее задание. Если же команда не справилась с заданием, она бежит «штрафной круг» и только затем получает пазл.

Общая длина дистанции – около 2-х км. Дистанция короткая, динамичная, насыщенная заданиями и препятствиями. Она зрелищная, что немаловажно для детских игр и соревнований.

#### Сценарий игры

Ведущие: Лесовичок и Леший

Лесовичок: Здравствуйте, ребята. Сегодня мы собрались здесь, чтобы посостязаться в знаниях истории, географии и экологии. У меня в лукошке найдутся задания для всех команд. А где же конверты с заданиями?

Леший: Ха-ха-ха. Что, растеряша, хотел без моего ведома незнамо кого в лес завести. Мало еще здесь гостей непрошенных. Куда ни глянь, везде приложена рука человека. Житья нет от них лесным жителям. Надоели хуже горькой редьки.

Лесовичок: Да нет, ты все не так понял. Эти ребята знают, как вести себя в лесу, потому и пришли сегодня на соревнования «Кто лучше знает историю и природу своего края». Можешь прямо сейчас в этом убедиться. Хочешь, задай им несколько вопросов. Только, чур, уговор. Ответят – вернешь мне конверты с заданиями, и мы продолжим состязания.

Леший: Ну, хорошо. (Задаёт 2-3 вопроса о правилах поведения в лесу, дети хором отвечают). Ой-ой-ой, что же я наделал. Не получится у вас соревнования провести, я же все задания по лесу раскидал. Это ж когда я теперь их соберу? Приходите завтра, глядишь управлюсь.

Лесовичок: Как это завтра? Нет, дорогой, дети со всего города сюда добирались, у родителей отпросились, дела свои отложили. Никак нельзя отменять мероприятие. А как ты собирался найти конверты в лесу?

Леший: Так я на карте отметил все места, куда конверты попрятал, только старый я уже, не смогу быстро их все собрать. Завтра, говорю, приходите.

Лесовичок: Да ты, старый, сам того не ведая помог нам еще интереснее время провести. Мы не только на сложные вопросы отвечать будем, да еще и по лесу побегаем, воздухом подышим, ножки разомнем. А чтобы ребята не мешали друг другу, после каждого этапа возвращайтесь к нам сюда, мы вам новое задание нарисуем.

По сигналу Лесовичка команды разбегаются для выполнения заданий.

Краткое описание этапов

1. «Первый президент». Нужно выбрать из предложенных изображений фотографию первого президента Республики Татарстан.

2. «Птицы Республики Татарстан». На этом этапе участникам предлагается решить биокроссворд, отыскав в клеточках 9 названий птиц.

3. «Города нашей Республики». Команде необходимо найти 7 названий городов Республики Татарстан из предложенных в задании.

4. «Знаешь ли ты животных своего края?». На этом этапе участникам предлагается решить биокроссворд, отыскивая в клеточках как можно больше названий животных. Пазл выдается только в том случае, если будет найдено 10 названий животных.

5. «Национальные блюда». Из предложенных татарских блюд нужно выбрать то, которым в Республике Татарстан принято встречать гостей.

6. «Волшебные запахи». Получив задание, каждый участник, выбирает контейнер с запахом. Это могут быть запахи цветов или характерные запахи трав. Нужно определить запах.

7. «Экологическая карта». Команда должна распределить по условной карте местности экологические знаки, учитывая расположение лесов, полей, реки, родника и промышленного предприятия.

8. «Реки Республики Татарстан». Команда должна выбрать не менее 5 рек, протекающих в нашем крае из предложенных.

9. «Писатели Республики Татарстан». Из предложенных фамилий известных писателей нужно выбрать фамилии наших земляков.

10. «Символика Республики Татарстан». Из предложенных флагов стран и республик нужно выбрать флаг Республики Татарстан. Каждый неправильный ответ – штрафной круг.

Лесовичок: Ну как, теперь убедился, что наши ребята не враги природе, они уже знают правила поведения в лесу, следят за своим здоровьем, а пока вырастут, научатся не только беречь, но и лечить родную землю. Представляешь, что кто-то из них придумает такую «таблетку», что у земли-матушки всю хворь как рукой снимет.

Леший: Да, порадовали меня ребята своими знаниями. Вы уж, ребяташки, растите скорее, учитесь получше. Ждет не дождется своих спасителей Земля наша, а пока растете, сами не губите природу нашу и других научите, как

нужно вести себя, чтобы и вы, и дети ваши, и внуки могли войти в зеленый лес, вдохнуть свежего воздуха, искупаться в голубой речке, да испить водицы из холодного родника. Только все вместе можем мы спасти Землю нашу от гибели!

Ведущие Леший и Лесовичок объявляют результаты

Побеждает команда, первая прошедшая дистанцию и собравшая из полученных пазлов изображение карты Республики Татарстан правильно и быстрее остальных команд.

Приложение

Задания с QR кодом для выполнения на этапах

1 задание



4 задание



8 задание



2 задание



5 задание



9 задание



3 задание



7 задание



10 задание



## **Список литературы:**

1. Разработанная программа «Спортивно-экологическая программа «Мой край»
2. Интернет-ресурсы по истории Татарской АССР.
3. Онлайн – генераторы.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ЭФФЕКТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ ПОСРЕДСТВОМ РАБОТЫ В МАЛЫХ ГРУППАХ**

**Юсупов Ренат Равкатович,  
педагог-организатор  
МАУДО «ДФОЦ «Дельфин №8»**

Одна из возможностей реализации обучения в группах – использование на занятиях метода малых групп.

Если кратко охарактеризовать метод малых групп, то это самостоятельное изучение учащимися нового материала посредством сотрудничества в малых группах.

Группы бывают: большие, малые, микро-группы. Делят их не только по количеству участников, но и по наличию межличностных внутригрупповых отношений.

Количество учащихся в группе может быть любым. Но чем больше человек насчитывает группа, тем более четко должно быть организовано взаимодействие через исполнение учащимися своих ролей. Добиться такого уровня взаимоотношений можно только со временем. На начальных стадиях работы в малых группах лучше ограничиться количеством человек в группе 3-4.

Состав группы лучше подбирать с учетом личных симпатий и антипатий детей. В психологии хорошо известен факт, что межличностные отношения влияют на качество и темп работы индивидов. То есть присутствие одних стимулирует, присутствие других тормозит. В идеале в состав каждой группы

должны входить учащиеся разных темпераментов. Если добиться этого не удалось, то предложите группе учащихся с близкими по проявлению темпераментами работу, требующую действий в едином темпе. Например, я использую в своей работе карточки с заданиями для каждой группы использование простейших узлов, техника их вязания. Составление меню и списка продуктов. Надевание страховочной системы. Определение азимута на заданный объект. Бег, различные упражнения на развитие: выносливости, быстроты и силы. Причём, задания физического характера должны обязательно чередоваться с заданиями интеллектуального плана. Если одна группа выполняет задания по физической подготовке, то другая группа в это время завязывает узлы или тренируется в определении азимута на объект.

При подготовке к занятию с использованием работы в малых группах педагог должен:

- Уточнить цели и задачи занятия
- Определиться с формой работы на занятии
- Разработать задания группам (карточки)
- Продумать роли для данного занятия

Малая группа – модель общества. Чтобы формальное объединение детей стало малой группой, им необходимо поставить общую цель – выполнить задание.

Формы работы в малых группах могут быть такими:

- самостоятельное изучение «своего» материала каждым учащимся с последующим сообщением о нем группе;
- самостоятельная работа над одним и тем же заданием с последующим обсуждением результатов в группе;
- взаимопроверка знаний;
- тренаж;
- обучение сильными учениками слабых.

Что нужно учитывать педагогу при использовании на уроке групповой работы?

Обязательные условия:

1. Выбор принципа деления на группы. Распределение ролей в группе. Педагогу можно самому определить роли каждому. Из своего опыта, хотелось бы заметить, что распределение ролей в группе педагогом на первых этапах формирования групп нужно, так как учащиеся только учатся совместной работе над заданием. В дальнейшем, по мере освоения методики работы в группе, педагог предоставляет право распределения ролей самим ученикам.

Таким образом, каждый член группы, вне зависимости от уровня владения вопросом, имеет свои обязанности и каждый вносит вклад в общую работу.

2. Точная формулировка задания для групп - залог успешной работы.

3. Работа группы по плану и алгоритму, который дан педагогом, когда учащиеся только начинают работать в группах, или разработан ими совместно с педагогом, или разработан группой самостоятельно.

4. Регламент времени на выполнение каждого задания.

5. Мотивация на работу.

6. Эмоциональный настрой.

7. Участие каждого члена группы в совместной деятельности.

8. При необходимости консультация учителя.

9. Взаимообучение.

10. Получение результата работы в группе, его презентация.

11. Самооценка и оценка работы.

Табу:

1. Нельзя принуждать к работе.

2. Нельзя требовать абсолютной тишины.

3. Нельзя требовать быстрых результатов.

### **Список литературы:**

1. Рубцов В.В. Организация и развитие совместных действий у детей в процессе обучения. М.: Педагогика, 1987. 160 с.

2. Рубцов В.В. Коммуникативно-ориентированные образовательные среды: Психология проектирования. Новосибирск, 1996. 157 с.

3. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. – М.: Народное образование, 1998. 256 с.
4. <https://infourok.ru/organizaciya-raboti-v-gruppah-metod-malih-grupp-2388854.html>

## **ИНТЕРАКТИВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ДИСТАНЦИОННОГО КУРСА**

**Дубовая Майя Мерабовна,  
педагог дополнительного образования  
МАУДО «ДФОЦ «Дельфин №8»**

Интерактивные элементы – это реализация практических занятий при дистанционном обучении. Под интерактивными элементами системы в основном понимают организацию общения между слушателями и тьюторами дистанционного обучения (форум, чат, обмен сообщениями и т.д.). Не вдаваясь в подробности, можно основную мысль этой педагогической технологии сформулировать так: обучение приносит максимальные результаты, если знания рождаются в процессе совместной деятельности учащихся и учителя. Ученик не является «потребителем» информации, но, в процессе обучения создает, формирует собственные знания в кооперации с другими участниками дистанционного курса. Отметим наиболее общие свойства всех интерактивных элементов:

1. В работе с любым интерактивным элементом, ученик должен выполнить какое-либо действие: написать сообщение, сделать выбор, сформулировать определение термина и т.п.
2. Учитель имеет возможность оценивать действия учащихся в каждом элементе. Оценка может быть выставлена в баллах (от 1 до 100) или в другой шкале, которую самостоятельно создаст учитель (например, «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»).
3. Каждый интерактивный элемент имеет настройки для работы учащихся в группах.

Многообразие интерактивных элементов, объединенных понятием «интерактивности» или взаимодействия, можно разделить на две категории, отражающих назначение элемента в учебном процессе:

- Элементы совместной деятельности. Это набор элементов (Форум, Глоссарий, Вики и т.д.) в работе с которыми на первый план выходит задача организации сотрудничества (общения) учащихся и учителя в выработке новых знаний. Здесь оценивание возможно, но, зачастую, педагогически неэффективно.
- Инструменты контроля знаний (Задание, Тест, Лекция и т.д.). Задача этой категории интерактивных элементов – адекватное отражение уровня знаний учащихся.

Одной из наиболее известных и распространенных систем управления дистанционным обучением является LMS Moodle (Модулярная Объектно-Ориентированная Динамическая Обучающая Среда).

Moodle это успешно действующий и непрерывно развивающийся проект. Основателем и ведущим разработчиком Moodle является MartinDougiamas из Западной Австралии.

Moodle распространяется бесплатно в качестве программного обеспечения с открытым кодом (OpenSource) под лицензией GNU PublicLicense. Moodle относится к классу LearningManagementSystem и используется для разработки, управления и распространения учебных online-материалов с обеспечением совместного доступа. Создаются данные материалы в визуальной учебной среде с заданием последовательности изучения.

В настоящее время, на базе системы Moodle организовано дистанционное обучение во многих крупнейших университетах мира из 193 стран (США, Испания, Бразилия, Великобритания, Германия и т.д.).

Программа переведена на более чем 75 языков, в том числе и на русский язык. В Интернете имеется более 250 русскоязычных сайтов образовательных учреждений, работающих на программном обеспечении Moodle.

Лабораторная работа «Интерактивные элементы курса «Задание» и «Рабочая тетрадь» системы дистанционного обучения Moodle» Тема. СДО «Moodle».

Цель: Отработка навыков работы с основными модулями системы дистанционного обучения Moodle.

Пояснения к работе: Элемент курса «Задание» является самым простым и гибким методом, позволяющим педагогу разрабатывать и создавать различные интерактивные задания для учащихся, вовлекая, тем самым, их в процесс обучения. Педагогу необходимо создать описание задания, дать правильную установку на выполнение и указать место, куда учащиеся должны положить свои работы. Модуль «Задание» позволяет учащимся легко загружать свои выполненные задания и предоставлять их на рассмотрение педагогу в любом виде: эссе, таблицы, рефераты, презентации, маленькие аудио, видео-файлы. Этот элемент курса является хорошим помощником педагогу для проверки выполненных работ.