

ONE DRIVE В СИСТЕМІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Чуйко Юрій

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
Кафедра теорії і методики фізичного виховання
yurii.chuiko@vspu.edu.ua*

Постановка проблеми. Під час дистанційного навчання постає питання зберігання скріншотів робіт студентів та великого об'єму рефератів, контрольних робіт тощо. На сьогодні хмарні технології одна з найбільш поширених тем і напрямків розвитку в ІТ. Під поняттям хмара, хмарні обчислення та хмарні технології мається на увазі надання користувачу ресурсів та потужностей у вигляді інтернет-сервісу.

Обговорення. OneDrive – це послуга хмарного зберігання даних Microsoft, яка використовується споживачами та підприємствами для резервного копіювання даних та синхронізації файлів між пристроями. Окрім того, OneDrive дозволяє легко обмінюватися контентом з іншими людьми і співпрацювати в режимі реального часу.

Рекомендації. OneDrive в Windows 10 дозволяє швидко обмінюватися віртуальними файлами, створюючи безпечне посилання, яке інші можуть використовувати для доступу до контенту.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ ОСВІТИ СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Шалар Олег

*Херсонський державний університет
Кафедра олімпійського та професійного спорту
shalaroleg1952@gmail.com*

Постановка проблеми. Теоретичні знання з фізичної культури і спорту мають велике значення для організації позаурочних занять фізичними вправами, а також самостійних занять після закінчення ВНЗ. Особливого значення теоретичний розділ із фізичної культури набуває у процесі формування особистої фізичної культури студентів початкових курсів.

Обговорення. До навчально-виховного процесу з фізичної культури було запроваджено використання наочних методичних розробок, як додаткового засобу підвищення рівня знань студентів перших курсів Херсонського політехнічного коледжу. Вони мали у своєму складі вступ, теоретичний модуль, модуль практичних умінь, модуль самостійної роботи, підсумкову теку та літературу. До теоретичного модуля входили наступні теми: «Фізична культура як одна із форм культури», «Рухова діяльність як фактор розвитку організму і особистості», «Фізичні вправи: певний стан організму як результат їх застосування» тощо. До модуля практичних умінь входили: «Легка атлетика: історія, зміст легкої атлетики», «Спортивні ігри: історія, правила, техніка» тощо. Модуль самостійної роботи містив наступні теми: «Рухова активність та її правильна організація». «Як розвивати фізичні якості» тощо. На початку вивчення кожної окремої теми студентам за допомогою коротких повідомлень, щоб не порушити оздоровчої спрямованості заняття повідомлялися певні теоретичні відомості, які стосувалися практичних вправ, що

вивчалися. Повідомляли місце знаходження літератури для більш поглибленого та досконального вивчення матеріалу.

Рекомендації. Суттєвим стимулом щодо додаткового отримання студентами знань стало впровадження в процес фізичного виховання підсумкової теки, де нарівні із практичними вміннями та навичками викладач оцінював студентів за рівнем теоретичних знань, самостійною роботою.

ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО МЕТОДУ ТАВАТА НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ФАКУЛЬТАТИВНИХ ГРУП НАПРЯМКУ «СИЛОВІ ТА КАРДІО ТРЕНУВАННЯ»

Швець Оксана

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
Кафедра фізичного виховання
oksana.shvets@vspu.edu.ua*

Постановка проблеми. Перехід дисципліни фізичне виховання на факультативні заняття вимагає від викладачів застосування новітніх технологій, розробляти нові методики викладання спортивних дисциплін.

Обговорення. Використання тренувального методу tabata на заняттях з фізичного виховання факультативних груп напрямку «силові та кардіо тренування» як новітні технології викладання фізичної культури в ЗВО. Комплексне використання аеробних вправ має достатньо позитивний вплив на розвиток загальної витривалості та фізичної працездатності, стимулювання діяльності функціональних систем кровообігу і дихання. Методика проведення силових кардіо тренувань, це об'єднання вправ силового та кардіо напрямку. Кардіо тренування в залі або в дома – це виконання будь-яких фізичних вправ, що підвищують частоту серцебиття до 130-150 ударів за хвилину. Щоб змусити організм використовувати жир як паливо, необхідно спустошити запаси вуглеводів, що зберігаються в м'язах у вигляді глікогену. Для вправ силового напрямку головна умова — обрати оптимальний сет вправ, який допоможе зміцнити м'язи. Після сету силового напрямку через 20-30 секунд перерви включається сет з 4 або 6 різних кардіо вправ по 20 секунд кожна.

Рекомендації. Зручність такої методики полягає у тому, що є можливість не тільки уповільнювати або прискорювати темп, збільшувати або зменшувати кількість вправ у сеті, (в залежності від підготовленості студента), можливість тренуватися з будь-яким домашнім обтяжувачем, а також застосування в умовах дистанційного навчання, коли студенти знаходяться дома.