



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей №35 – образовательный центр «Галактика» Приволжского района г.Казани

# **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Автор: Хузиахметова И.И., учитель физической культуры

# Современный этап образования диктует новые условия работы

Книга никак не предоставляет способности чётко вообразить, разглядеть и осознать написанное в ней, потому что настоящее время - век высоких компьютерных технологий.



# ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

**Целью** моего проекта является освоение цифровых учебных материалов; повышения качества преподавания за счет поддержки и широкого использования в педагогической практике цифровых образовательных ресурсов.

**Задачи** в процессе работы были поставлены следующие:

Создание и формирование коллекции электронных материалов и приложений по темам: «Вводные уроки по физической культуре», «Игровые виды спорта», «Легкая атлетика» и т.д. Апробация и внедрение цифровых образовательных ресурсов в учебный процесс.

- Формирование у учащихся установки на здоровый образ жизни.
- Развитие мотивации у детей для занятий физической культурой и спортом.
- Повышение уровня преподавания уроков физической культуры за счет использования информационных технологий.
- Создание мультимедийной презентации. (учебного проекта)
- Изучение проблемы.
- Определение и формулировка темы учебного проекта.

# Введение

Современный урок физической культуры значительно выигрывает при использовании новых информационных технологий. Важная роль при этом отводится здоровьесберегающим технологиям, целью которых является формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, развитие двигательных способностей. Информационные технологии позволяют существенно повысить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности. Также нельзя сбрасывать со счетов, что современному ребенку намного интереснее воспринимать информацию именно в такой форме, нежели при помощи устаревших схем и таблиц.



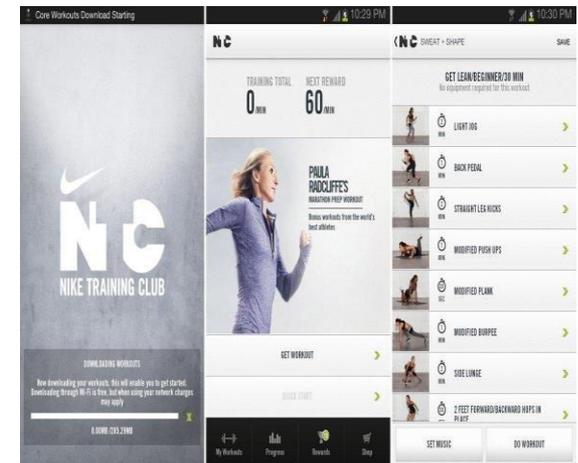
# NIKE TRAINING CLUB

Знаменитый бренд спортивной одежды и экипировки Nike разработал приложение, адаптированное для любителей домашних тренировок. Оно подойдет тем, у кого нет специально инвентаря или абонеента в спортзал, кому надоедает делать одни и те же упражнения и тем, кто хочет разнообразить утреннюю зарядку.

## Приложение Nike Trainig Club

Это удобная онлайн-платформа, в которой собраны самые разные тренировки: от семиминутной йоги до серьезной функциональной тренировки продолжительностью 46 минут. Подробные аудио- и видеоинструкции помогут разобраться в технике выполнения упражнений.

Из интересного: тренировки с известными спортсменами (Криштиану Роналду, Симона Байлз), возможность составлять собственный план тренировок.



# Workout Trainer

На основании введенных данных об уровне подготовки и желаемой цели приложение предложит программу, рассчитанную на регулярные занятия на протяжении нескольких недель.

**Workout Trainer** предлагает комплексы для занятий:

- кардио;
- бегом;
- йогой;
- тяжелой атлетикой;
- общеукрепляющими упражнениями для всего тела.

Также доступна возможность выбирать подходящую программу самостоятельно. Бесплатная версия содержит недостаточно вариантов комплексных тренировок. Однако в ней доступно большое количество занятий, направленных на разные группы мышц. Комбинируя их самостоятельно, пользователь сможет достичь результата, не уступающего показателям тех, кто использует платный контент.



# Программа Strava

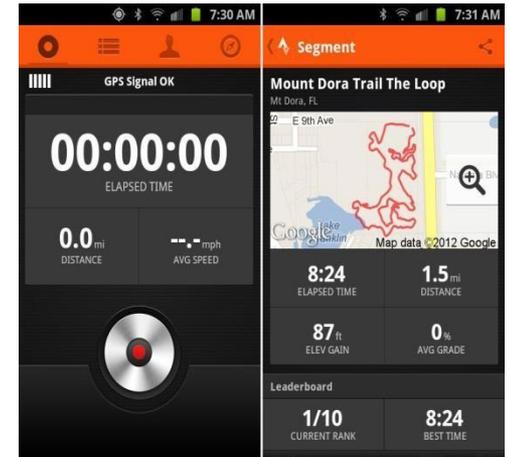
**Strava** предназначена для бегунов и велосипедистов.

Приложение позволяет:

- собирать статистику тренировки;
- обрабатывать данные с фитнес-браслетов и нагрудных пульсометров;
- получать аудиоподсказки во время занятий;
- планировать маршруты.

Главная функция — возможность отслеживать результаты своих друзей и профессиональных спортсменов.

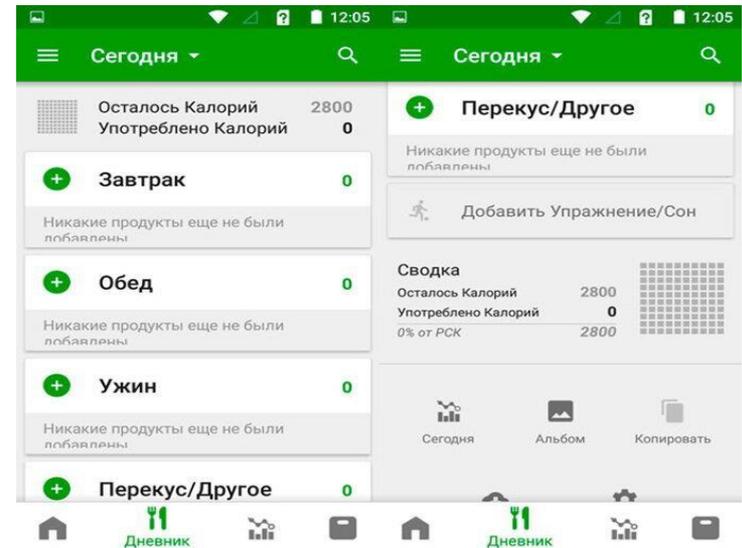
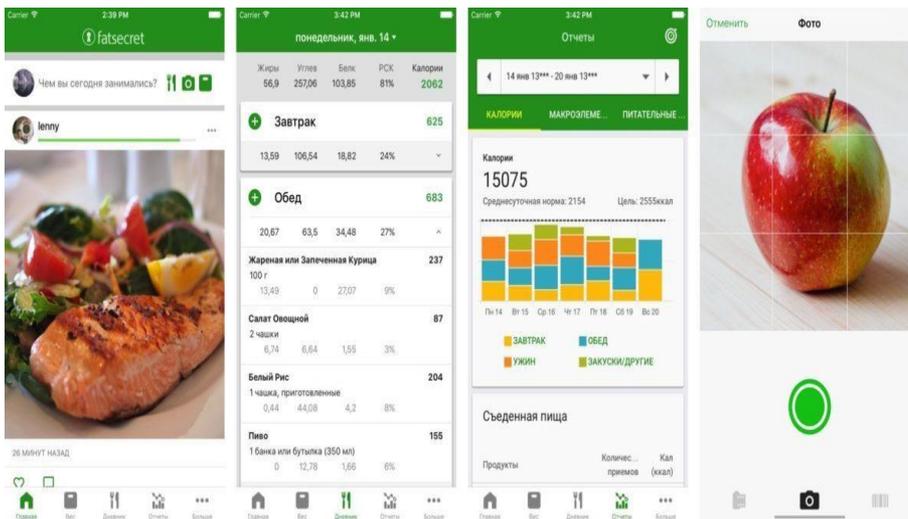
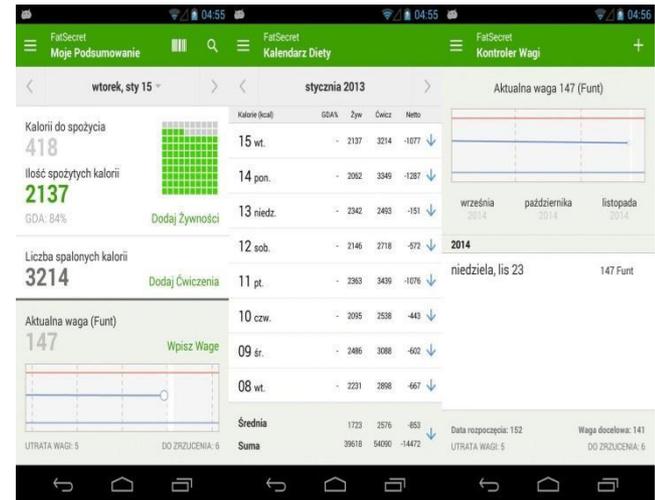
*Подробные данные о тренировках каждого человека доступны любому подписавшемуся на него пользователю. Это позволяет не только получить дополнительную мотивацию, но и перенять опыт.*



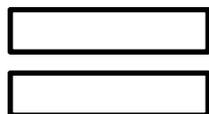
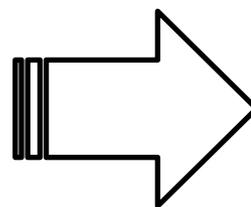
# Приложение FatSecret

Приложение предназначено для построения правильного рациона питания. С его помощью можно следить за количеством съеденных за день калорий и соотносить этот показатель с потраченной энергией.

**FatSecret** содержит информацию о свойствах продуктов, позволяет общаться с другими пользователями и обмениваться рецептами.



Воспитание интереса к занятиям физической культурой должно основываться на современных технологиях обучения



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, информационные технологии позволяют вывести современный урок на качественно новый уровень, повысить статус учителя, использовать различные виды деятельности на уроке, эффективнее организовать контроль и учёт знаний. Исходя из своего опыта работы, я считаю, что при организации и проведении современного урока физической культуры необходимо использование ИТ, что позволяет успешно совмещать не только физическую, но и умственную работу, развивать интеллектуальные и творческие способности школьника, расширять общий кругозор.

# Благодарю за проявленный интерес к моей работе

