

## Цифровая практика

### Использование цифровых устройств на занятиях в фитнес-клубе

Изосимов М.С.,  
учитель физической культуры

#### Пояснительная записка.

*Общая идея практики:* Знакомство учащихся с использованием цифровых устройств на занятиях в фитнес-клубе.

*Социальный партнер,* на базе которого проводится практика, – МО ДО «Турунтаевская ДЮСШ».

*Цель практики:* Показать, какие цифровые устройства используются при проведении занятий по фитнесу.

#### *Задачи практики:*

- Оценить возможность применения цифровых устройств в профессиональной среде.

- Предположить возможное использование на практике подобных устройств в школе.

#### Содержание программы практики:

На примере конкретных занятий показать возможность и необходимость использования цифровых устройств в работе учителя физической культуры.

№	Тема	Содержание	Кол-во часов	Продуктивно-творческое задание
1	Разминка как неотъемлемая часть урока ФК.	Разминка на уроке физической культуры – это процесс подготовки мышц к выполнению физических упражнений, для защиты от получения всевозможных травм в процессе занятия. Теоретические сведения о необходимости проведения разминки на занятиях физической культурой. Виды разминок.	2	Продукт проекта – буклет, в котором перечислены виды разминок. Выполнение различных видов разминок.
2	Сравнительный анализ различных видов разминок	Сравнительный анализ различных видов разминок по различным критериям. Составление плана	2	Провести опрос учащихся десятого и

		разминок.		<p>одиннадцатого класса (43 человека) на предмет необходимости проведения разминки на уроках ФК. Результаты опроса представить в диаграмме, включенной в буклет.</p>
--	--	-----------	--	--

**Содержание экскурсии.** Экскурсия состоялась в декабре 2019 г. в МО ДО «Турунтаевская ДЮСШ». Девушкам наглядно продемонстрировали и дали возможность поучаствовать в разминке с так называемым «электронным тренером». В ходе экскурсии было показано, как используется цифровое устройство «Плей-стейшн 4» на занятиях фитнесом. На экран выводится танец или разминка с временным интервалом, который составляет от 3-5 минут. Камера устройства считывает силуэт участника разминки, выводит его на экран, затем включается музыка и «электронный тренер» на экране показывает движения. Участники разминки должны эти движения повторить, в течение разминки показывается правильность выполнения упражнений путем выведения на экран фраз типа «хорошо», «правильно», а по окончании разминки на экран выводится результат каждого участника (точно или неточно он выполнял движения, и какое количество калорий он потратил).