



РЕСУРСНЫЙ  
УЧЕБНО-  
МЕТОДИЧЕСКИЙ  
ЦЕНТР

## ОБРАЗОВАНИЕ БЕЗ ГРАНИЦ – 2021

материалы заочного межрегионального конкурса учебно-методических разработок в области инклюзивного образования

ВЫПУСК

2

КУРГАН, 2021

ББК 74.244.6  
О 23

Образование без границ – 2021: материалы заочного межрегионального конкурса учебно-методических разработок в области инклюзивного образования: / ред. кол.: М. А. Ефимова, Т.И. Гаан. – Курган, 2021. – 68 стр.

Серия «Инклюзивное профессиональное образование: региональные практики»

Данный сборник создан на основе материалов участников заочного межрегионального конкурса учебно-методических разработок в области инклюзивного образования «Образование без границ – 2021», который был проведен Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ГБПОУ «Курганский педагогический колледж» с целью создания условий для профессионального саморазвития и самореализации педагогов в области инклюзивного образования, выявления и отбора педагогического опыта преподавателей, поддержки деятельности педагогов инклюзивного образования, содействия изданию и тиражированию учебно-методических разработок, создания банка учебно-методических материалов.

В сборнике материалов воспроизведен авторский текст учебно-методических материалов педагогов.

ББК 74.244.6  
О 23

## СОДЕРЖАНИЕ

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ «РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

*Тишкова Лариса Петровна, руководитель методической службы ГБПОУ «Курганский педагогический колледж»..... 4*

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ «ТЕХНОЛОГИЯ ИЗГОТОВЛЕНИЯ ЖЕНСКОЙ ЮБКИ» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОФЕССИИ 19601 ШВЕЯ**

*Смирнова Надежда Григорьевна, мастер профессионального обучения ГБПОУ «Курганский техникум сервиса и технологий»..... 31*

### **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ЗАНЯТИЯ (ФРАГМЕНТ ЗАНЯТИЯ) В УСЛОВНО ИНКЛЮЗИВНОЙ ГРУППЕ С СЛАБОСЛЫШАЩИМИ И СЛАБОВИДЯЩИМИ СЛУШАТЕЛЯМИ**

*Чиколаева Лидия Александровна, преподаватель-организатор ОБЖ ГБПОУ РХ «Хакасский колледж профессиональных технологий»..... 55*

---

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ  
«РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ЛИЦ С  
ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ  
ЗДОРОВЬЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ И  
ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

**Тишкова Лариса Петровна**  
ГБПОУ «Курганский педагогический колледж»  
Номинация «Я – методист»

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Проблема образования лиц с ограниченными возможностями здоровья является одной из центральных как для инклюзивного образования, так и для специального. Следует отметить, что дистанционное образование позволяет адаптировать образовательный процесс к особенностям определенного человека и своевременно обратить внимание на возникающие проблемы как обучающегося, так и всего процесса обучения. Изучение данного вида образования становится актуальным, так как система теоретических и практических знаний в этой области еще не совершенна.

Дистанционное образование лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) определяется как особая форма обучения, имеющая место в случае территориальной отдаленности от педагога обучающегося при наличии сложных, множественных нарушений.

Предлагаемые учебно-методические материалы содержат рекомендации по организации обучения лиц с инвалидностью и ОВЗ с применением электронного обучения и дистанционных технологий. Пособие познакомит педагогов с методическими возможностями средств сетевых коммуникаций, раскроет основы методики подготовки и проведения занятий дистанционного обучения. В учебно-методических материалах описаны виды и структура дистанционного занятия, раскрыты гигиенические требования к организации дистанционного занятия и требования к обустройству рабочего места педагога и обучающегося, предложен алгоритм разработки занятия.

Приложения содержат комплексы упражнений для снятия напряжения, возникающего в результате работы на компьютере, памятки для педагогов, студентов и их родителей по организации дистанционного обучения.

Данные методические рекомендации адресованы преподавателям и обучающимся профессиональных образовательных организаций, могут быть полезны родителям.

**Введение**

В системе образования, в условиях современного информационного общества, дистанционная форма обучения играет существенную роль. Уже сейчас доля дистанционного обучения (далее - ДО) в сфере высшего

образования в зарубежных странах достигает 30 - 40%. В Российской Федерации, практику дистанционного обучения активно используют многие вузы, причем ежегодно число их существенно возрастает. Не так интенсивно, но дистанционное обучение приходит и в среднее образование. Форма нынешнего образования во многом уже не соответствует социальному заказу общества. Традиционная классно-урочная схема тормозит интеллектуальное развитие обучающегося, ограничивает возможности для углубленного изучения материала, исследования проблемы, самостоятельного поиска информации. Национальные проекты в сфере образования, реализуемые правительством, повсеместное подключение образовательных организаций к сети Интернет, дали новые стимулы для развития инновационных форм обучения.

В настоящее время прогрессивные информационно-коммуникационные технологии, совместно с достижениями науки, могут быть стартом для организации психологической и педагогической помощи и поддержки людям с ОВЗ. Принцип непрерывного образования формулирует основные направления в развитии образовательной системы, которая направлена на осуществление этих технологий в образовании. Непосредственное влияние на этот процесс оказывает дистанционное образование.

### **1. Дистанционное обучение инвалидов и лиц с ОВЗ**

Повышение процента людей, имеющих ограничения в связи с состоянием здоровья (в результате тяжелых болезней и различных травм) привело к увеличению числа инвалидов среди населения трудоспособного возраста и молодёжи. По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире проживает около 650 миллионов людей с ограниченными возможностями здоровья. Получение образования, данной категорией людей, может помочь им преодолеть эти ограничения и дать возможность реализации себя как личности в современном обществе, обрести уверенность в себе и стать активным членом общества.

В соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 5 «Право на образование») гарантируется право каждого человека на образование. В пункте 5 статьи 5 Закона 273-ФЗ сказано: «в Российской Федерации создаются необходимые условия для получения без дискриминации качественного образования лицами с ограниченными возможностями здоровья, для коррекции нарушений развития и социальной адаптации, оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных педагогических подходов и наиболее подходящих для этих лиц языков, методов и способов общения и условия, в максимальной степени способствующие получению образования определенного уровня и определенной направленности, а также социальному развитию этих лиц, в том числе посредством организации инклюзивного образования лиц с ограниченными возможностями здоровья».

Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – это физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом

развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Содержание образования и условия организации обучения и воспитания обучающихся с ОВЗ определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации или абилитации инвалида.

Адаптированная образовательная программа – это образовательная программа, адаптированная для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

Адаптированные образовательные программы в профессиональной образовательной организации реализуются для следующих категорий обучающихся: с нарушениями зрения, с нарушениями слуха, с нарушением опорно-двигательного аппарата, с интеллектуальными нарушениями.

Профессиональное образование для лиц с ОВЗ может быть организовано в таких учебных заведениях, где создаются специальные условия. Под специальными условиями для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития включающие в себя: использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих образовательную деятельность, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ.

Для создания специальных условий необходимо выстроить в образовательной организации информационно-образовательную реабилитационную среду для лиц с ОВЗ.

**Информационно-образовательная реабилитационная среда** – это совокупность общедидактических и специальных информационных технологий, дистанционных образовательных технологий, информационно-технических и учебно-методических средств обучения, направленных на повышение эффективности и доступности образовательного процесса для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ. Основные функции информационно-образовательной реабилитационной среды: коммуникативная, образовательная, развивающая, компенсаторная, социализирующая.

Современные информационно-коммуникационные технологии для образования лиц с ОВЗ включают:

традиционные виды технологий (компьютеры, веб-браузеры, текстовые процессоры, электронные доски и мобильные телефоны со встроенными функциями повышения доступности);

ассистивные технологии (аудиофоны, программы для чтения с экрана, адаптивные клавиатуры, дополнительные коммуникационные устройства);

доступные носители и форматы (гипертекстовый язык описания электронных документов HTML, видеоматериалы с субтитрами, DAISY – система доступной цифровой информации и книги в этом формате).

В системе среднего профессионального образования, при реализации образовательных программ, используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии. При этом дистанционное обучение выступает в роли не только надежной альтернативы традиционному образованию, но и уникальной системы интеграции, где обучающиеся могут участвовать в учебном процессе, не присутствуя на занятиях в образовательном учреждении. Термин «дистанционное обучение» часто используется как синоним «дистанционного образования», однако они не идентичны.

**Дистанционное образование** представляет собой систему и процесс предоставления учебных материалов для обучающихся. В последнее время данный вид образования произвел революцию в связи с активным развитием в области информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) и превратился в уникальный и комплексный феномен обучения и преподавания.

Дистанционное обучение характеризуется как:

1) разделение преподавателя, обучающегося и учебных материалов в пространстве и во времени;

2) взаимодействие (педагог - обучающийся - материалы) с помощью одной или нескольких технологий (это не только электронные технологии).

**Система дистанционного обучения (ДО) может обеспечить:**

- выбор удобного времени и места для обучения, как для преподавателя, так и для обучающихся;

- прочное усвоение знаний;

- контакт преподавателя с обучающимися по мере необходимости, если он работает и контактирует с преподавателем;

- индивидуализацию обучения.

Дистанционное обучение через Интернет - это обучение, при котором обучающимся предоставляется учебный материал, осуществляется взаимодействие с преподавателем при использовании технических, программных и административных средств глобальной сети Интернет.

Отличительной особенностью ДО является предоставление обучающимся возможности самим получать требуемые знания, пользуясь развитыми информационными ресурсами, предоставляемыми современными информационными технологиями.

**Информационные ресурсы:** базы данных и знаний, компьютерные, в том числе мультимедийные, обучающие и контролирующие системы, видео- и аудиозаписи, электронные библиотеки - вместе с традиционными учебниками и методическими пособиями создают уникальную среду обучения, доступную широкой аудитории лиц с ОВЗ.

Основная роль информационных и телекоммуникационных технологий в дистанционном обучении – это обеспечение учебного диалога между преподавателем и обучающимися в ходе образовательного процесса, осуществляемого на расстоянии.

Технология обучения в виртуальной образовательной среде базируется на использовании ресурсов сети Интернет. Проведение видеолекций, круглых столов, компьютерных видео- и текстовых конференций, возможность частых консультаций с преподавателем по компьютерным коммуникациям делают взаимодействие обучающихся с преподавателями даже более интенсивными, чем при традиционной форме обучения. Интенсивные телекоммуникационные взаимодействия обучающихся между собой и с преподавателями позволяют проводить электронные семинары и деловые игры.

Несомненным преимуществом является и модульный принцип, который положен в основу дистанционного обучения. Каждый отдельный курс создает целостное представление об определенной предметной области. Это позволяет из набора независимых курсов-модулей формировать учебную программу, отвечающую индивидуальным потребностям обучающихся с ОВЗ.

Для реализации ДО преподаватель должен знать образовательный сегмент сети Интернет, ориентироваться в педагогических сетевых сообществах, иметь навыки проведения образовательного процесса с помощью информационно-коммуникационных технологий, знать и уметь применять педагогические технологии дистанционного обучения, уметь преподносить учебный материал в любой форме с помощью любых средств общения.

В условиях обучения с использованием дистанционных образовательных технологий на преподавателя возлагаются следующие функции работы с лицами с ОВЗ:

- организация учебной и исследовательской деятельности с использованием ИКТ;
- организация работы по созданию телекоммуникационных проектов;
- индивидуальное и групповое обучение в различных моделях;
- разработка различных дидактических моделей на базе сетевого ресурса;
- подготовка превентивных заданий к занятию;
- взаимодействие с педагогом-куратором и психологом;
- организация работы в малых группах сотрудничества;
- участие в педагогических видеоконференциях и семинарах;
- анализ и оценивание работ обучающихся;
- участие в процедуре модерации;
- проведение он-лайн и офф-лайн консультаций;
- проведение Интернет-дискуссий и Интернет-конференций.

В соответствие с обозначенными функциями, педагог должен обладать компетенциями, которые можно отнести к трём группам:



**компетенции в области психологии:** знание психологических особенностей общения в виртуальной среде, особенностей возрастных изменений восприятия виртуального общения, принципов ДО;

**компетенции в области педагогики:** педагогические технологии дистанционного обучения (методики и соответствующие им технологии);

**компетенции в области информационных технологий:** свободное владение средствами общения в сети Интернет, стремление к изучению новых средств, сервисов сети, овладение постоянно совершенствующимся инструментарием.

## **2. Методические возможности средств сетевых коммуникаций**

Опыт организации ДО для людей с ограниченными возможностями здоровья показывает успешность этой идеи, и на сегодняшний день в таком режиме обучается достаточно большое количество инвалидов.

При этом следует отметить, что новые технические и технологические средства сетевых коммуникаций могут предоставить принципиально **новые методические возможности** для дистанционного обучения лиц с ОВЗ.

**Во-первых,** предоставляется возможность выстроить индивидуальную траекторию продвижения для каждого обучающегося за счет возможности выбора уровня и вида представления материала в зависимости от особенностей (ограничений) и индивидуального развития, организовать самостоятельное продвижение по темам курса и возможность возврата к запущенному материалу. Возможная нерегулярность посещения учебных занятий в образовательном учреждении, связанная с ограничением передвижения, заменяется обучением в удобное и подходящее для обучающегося время. Гибкость структуры учебного процесса позволяет учесть потребности и возможности каждого обучающегося, его интересы и индивидуальный темп продвижения по изучаемому материалу.

Основное достоинство дистанционных технологий в обучении лиц с ОВЗ состоит в отсутствии строгой привязки к месту и времени проведения занятий, в индивидуализации обучения за счет адаптации уровня и формы учебного материала, надлежащей настройки сервисов, исходя из индивидуальных особенностей каждого обучающегося.

**Во-вторых,** появляется возможность организовать щадящий режим обучения, сокращая количество часов учебной нагрузки, нормируя количество времени, проводимого за компьютером, многократно возвращаясь к изучаемому материалу при необходимости. Происходит компенсирование отсутствия некоторых функций, к примеру, если обучающийся не может нажимать на клавиши пальцами, он приспособливается — берет в рот карандаш и с его помощью работает на компьютере.

**В-третьих,** дистанционные технологии в определенной степени разрешают основную проблему данной категории обучающихся, которая заключается в недостатке общения с другими людьми, особенно со сверстниками. Несмотря на физическую удаленность субъектов обучения друг

от друга, существует реальная возможность взаимного общения в рамках курсовых и тематических совместных занятий как по вертикали (педагог - обучающийся), так и по горизонтали (между обучающимися, в режиме электронной почты, конференций, чата, виртуальных семинаров и т.п.).

Безусловно, для организации дистанционного обучения лиц с ОВЗ необходимо учитывать специфику психолого-педагогического фактора общения в сети, как особого вида коммуникации, появившегося в условиях современной информационной среды. Хочется отметить, что возникающие в процессе человеческой коммуникации специфические барьеры, которые носят социальный или психологический характер, при дистанционном общении исчезают совсем, либо уменьшается их значимость. К примеру, большая часть обучающихся испытывает стресс: страх и подавленность из-за несоответствия ожиданиям педагога, неуверенность при публичном ответе, «нездоровое» соперничество при сравнении себя с другими.

Отличительной чертой дистанционного обучения инвалидов и лиц с ОВЗ является замена личностного, непосредственного взаимодействия с педагогом различными средствами опосредованной учебной коммуникации, предполагающей активное взаимодействие и реализуемой с помощью разнообразных электронно-коммуникационных систем: прямое диалоговое общение в режиме форума, чата, проведение общегрупповых занятий в режиме виртуальный класс, использование «интерактивной доски», консультирование в режиме on-line.

**В-четвертых**, у обучающихся расширяются возможности пользования электронными библиотеками, информационными фондами, каналами и увеличиваются способы доступа к ним. Следовательно, расширяется информационно-познавательное поле, позволяющее поддерживать мотивацию, интерес и интеллектуальное развитие обучающихся.

**В-пятых**, дистанционные технологии ориентированы на использование различных форм самостоятельного обучения. Переход к обучению, где инициативной стороной является не только преподаватель, но и, прежде всего, сам обучающийся, ведет к разрушению образовательных стереотипов и к тому, что сам обучающийся может выбирать время и формы взаимодействия с преподавателем. Развитие навыков самостоятельного обучения расширяет возможности обучающегося и может в дальнейшем обусловить его профессиональные интересы.

**В-шестых**, повышается эффективность (скорости, полноты и, главное, объективности) проверки деятельности обучающихся и контроля усвоения учебного материала, благодаря легкорезализуемым в сетях различным формам проверки.

Основная нагрузка при разработке дистанционных курсов по предметам ложится на педагога, который должен учесть все особенности обучающихся и с помощью тщательно продуманных методов обучения включать в познавательную деятельность разные психические структуры обучающегося,

разные уровни его активности. Естественно, требуется усилить психологическую компоненту учебных дистанционных курсов.

Очевидно, что ДО предоставляет большие возможности для обучающихся с ОВЗ. Благодаря достаточно развитым техническим возможностям современных компьютеров, а также программному обеспечению, позволяющему, к примеру, вводить информацию с голоса, в дистанционное обучение могут быть вовлечены разные категории инвалидов. Тем более, что существуют специализированные технические средства адаптации, позволяющие людям с различными ограничениями полноценно взаимодействовать с компьютером.

В целом, основная идея дистанционного обучения - это учет возможностей и интересов каждого обучающегося с ОВЗ, оказание помощи в выработке индивидуальной образовательной траектории, ориентированной на эффективное сочетание различных форм обучения, включая дистанционное. Помимо этого, не менее важной целью является обеспечение его культурного развития, социализации, творческих способностей и навыков самостоятельной деятельности. Образовательная среда должна быть нацелена не только (а может быть, и не столько) на собственно образовательные цели, сколько на то, чтобы каждый обучающийся с ОВЗ нашел оптимальный для себя способ успешно адаптироваться в жизни.

Для решения этих задач необходимо выстроить такую систему организации ДО, основополагающими характеристиками которой являются:

- изучение комплекса медико-психолого-педагогических условий, необходимых для эффективного дистанционного обучения инвалидов и лиц с ОВЗ, включая медико-психологическое обследование, оформление карты ИПРА с рекомендациями для дистанционного обучения;

- непрерывное психолого-педагогическое сопровождение дистанционных учебных курсов и процесса обучения: использование методик психодиагностики, позволяющих выявлять индивидуальные особенности обучающегося, отслеживать динамику его развития, вырабатывать рекомендации для педагогов и родителей, связанных с обучением, воспитанием и реабилитацией;

- возможность сочетания традиционной и дистанционной форм обучения, когда отдельные курсы или их фрагменты можно изучать с использованием дистанционных технологий, а другие - по традиционной форме, в рамках образовательного учреждения или домашнего обучения;

- выделение интегральных характеристик обучающегося с помощью дистанционных технологий: показатели умственного развития, модальности восприятия информации, темперамент, личностные качества;

- разработка и осуществление социальной программы работы с семьей, обязательное включение родителей в процесс обучения, выработка совместной политики общения и социального включения обучающегося с ОВЗ;

- интеграция деятельности специалистов, работающих в системе дистанционного обучения лиц с ОВЗ (методические советы, обучающие курсы, повышение квалификации, стажировки, мастер-классы и т.п.).

При таком раскладе ДО лиц с ограниченными возможностями здоровья представляется в качестве основы новой парадигмы образовательного процесса, ибо в центре его становятся не содержание учебного материала, предметы, формы и методы обучения, а именно личность обучающегося, его индивидуальность, самореализация в учебном процессе. Подобный личностный подход связан и с индивидуализацией обучения, поскольку предполагает учет личностных, психофизиологических и когнитивных особенностей, ценностей и индивидуальных потребностей каждого обучающегося.

Таким образом, дидактические свойства и функции сетевых телекоммуникаций, а также ряд преимуществ дистанционного обучения над традиционными формами, подтверждают целесообразность вовлечения инвалидов и лиц с ОВЗ в обучение дистанционными технологиями с целью оказания помощи в получении ими полноценного образования и успешной социальной адаптации.

### **3. Методика подготовки и проведения занятий дистанционного обучения**

Дистанционное занятие – это форма организации занятия, проводимого в определенных временных рамках, при которой педагог руководит индивидуальной и групповой деятельностью обучающихся по созданию собственного образовательного продукта с целью освоения ими основ изучаемого материала, воспитания и развития творческих способностей.

#### **Виды дистанционных занятий**

1. Анонсирующее занятие. Цель – привлечение внимания обучающихся, обеспечение мотивации для активной учебной деятельности. Может быть записано на компакт-диск и выставлено в исходном или заархивированном виде на сайте, для свободного доступа и пересылки.

2. Вводное занятие. Цель – введение в проблематику, обзор предстоящих занятий. Может быть проведено на материале из истории темы и опираться на личный опыт обучающихся. Может быть записано как видеолекция, например, в формате AVI.

3. Индивидуальная консультация. Отличается предварительной подготовкой вопросов. Предлагаются проблемы и пути поиска решений. Учитываются индивидуальные особенности обучающихся. Может проводиться индивидуально по электронной почте или по технологии i-chat.

4. Чат-занятия – учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий.

5. Синхронная телеконференция. Проводится с использованием электронной почты. Характерна структурой и регламентом.

6. Асинхронная телеконференция. Выступления участников публикуются в Интернете в виде развернутых, заранее отредактированных текстов, по мере поступления, в течение длительного времени.

7. Веб-квест (webquest)– проблемное задание с элементами ролевой игры, для выполнения которого используются информационные ресурсы Интернета.

8. Вебинар– это семинар, который проходит по сети. Вебинары делят на собственно вебинары, которые предполагают двустороннее участие преподавателя и учеников, и веб-касты, веб-конференции, где взаимодействие одностороннее: один человек делает доклад, остальные его слушают.

### **Структура дистанционного занятия**

Модель структуры дистанционного занятия включает в себя следующие элементы:

- Мотивационный блок. Мотивация – необходимая составляющая дистанционного занятия, которая должна поддерживаться на протяжении всего процесса обучения. Большое значение имеет четко определенная цель, которая ставится перед обучающимися. Мотивация быстро снижается, если уровень поставленных задач не соответствует уровню подготовки обучающихся.
- Инструктивный блок (инструкции и рекомендации по выполнению задания).
- Информационный блок (система информационного наполнения).
- Контрольный блок (система тестирования и контроля).
- Коммуникативный и консультативный блок (система интерактивного взаимодействия участников дистанционного занятия с преподавателем и между собой).

### **Алгоритм разработки дистанционного занятия**

1. Определите тему дистанционного занятия.
2. Определите тип занятия (анонсирующее, вводное, повторение предыдущих тем и др.)
3. Поставьте цели занятия относительно обучающегося, преподавателя, их совместной деятельности.
4. Выберите самую оптимальную форму дистанционного занятия, исходя из технических и технологических особенностей.
5. Решите, каким способом информация будет представлена обучающимся (презентация, таблицы, диаграммы, графика, текст и т. д.). Структурируйте материал.
6. Выпишите основные тезисы по теме дистанционного занятия.
7. Подготовьте необходимые материалы, которые понадобятся обучающимся: ссылки на сайты, пособия, электронные книги и др.
8. Разработайте самостоятельные задания для каждой темы (подтемы) занятия. Подумайте над системой оценивания: как и за что, будет ставиться оценка.

9. Определите продолжительность занятия. Учитывайте, что длительность непрерывной работы за компьютером должна быть не более 30 минут. Распределите время занятия.

10. Подробно распишите ход занятия. При необходимости подготовьте инструкцию по выполнению заданий для обучающихся.

11. После проведения занятия необходимо проанализировать его. Что удалось или не удалось достичь из задуманного? С какими сложностями столкнулись? Обязательно получите обратную связь от обучающихся.

#### **4. Организация рабочего места педагога и обучающегося при реализации дистанционных технологий обучения**

При дистанционном образовании участники этого процесса не видят друг друга, если, разумеется, не используется видеоконференция, общение происходит, как правило, в вербальной форме. Поэтому процесс обучения можно персонифицировать, познакомив участников друг с другом, чтобы общение было живым, личностным. Связь преподавателя с обучающимися через Интернет должна осуществляться без сбоев и всеми доступными способами.

**Рабочее место педагога.** Рабочее место педагога в кабинете ДО оснащается аппаратно-программным комплексом и обеспечивается доступом к сети Интернет в образовательном учреждении.

Для обеспечения процесса дистанционного обучения используются следующие средства: специализированные учебники с мультимедийным сопровождением, электронные учебно-методические комплексы, включающие электронные учебники, учебные пособия, тренинговые компьютерные программы, компьютерные лабораторные практикумы, контрольно-тестирующие комплекты, учебные видеофильмы, аудиозаписи, иные материалы (далее - учебно-методический комплекс), предназначенные для передачи по телекоммуникационным и иным каналам связи посредством комплектов компьютерной техники, цифрового учебного оборудования, оргтехники и программного обеспечения.

Учебный кабинет ДО функционирует с учетом специфики образовательного учреждения в целях создания оптимальных условий для выполнения современных требований к организации образовательного процесса.

Оборудование учебного кабинета должно отвечать требованиям СанПиН 2.4.2.2821-10, СанПин 2.2.2/2.4.1340-03, охраны труда и здоровья участников образовательного процесса.

Все рабочие места в кабинете ДО должны быть подключены к сети Интернет без ограничения трафика по организованным каналам связи. Должны быть установлены сетевые экраны (фильтры), обеспечивающие техническую возможность исключения доступа к ресурсам, несовместимым с задачами воспитания.

Оформление учебного кабинета должно соответствовать требованиям современного дизайна для учебных помещений.

Рабочее место должно быть хорошо освещено. Перед началом занятия педагог должен проверить видеокамеру. Нужно тщательно выбирать перед занятием положение веб-камеры. Задний фон должен быть спокойным, не должен отвлекать внимание обучающегося.

Не должно быть посторонних и громких звуков в вашем помещении, так как они, трансформируясь, будут искажённо звучать из компьютера вашего собеседника, отвлекая, утомляя его.

Лучше надеть наушники, либо подключить колонки, чтобы меньше уставать во время on-line урока, прислушиваясь к негромкому звуку компьютера и вынуждено концентрируя своё внимание только на этом звуке, вычлняя его из остальных звуков окружающей среды. Тот же совет дайте обучающемуся, но в его случае предпочтительнее колонки, так как это помогает менее агрессивно воздействовать на органы слуха.

Если ваше рабочее место оборудовано дома, то оно должно быть выделено в отдельную рабочую зону.

Помните, что для того, чтобы обучающийся чувствовал себя комфортно на on-line занятии, а само оно было продуктивным, каждая его минута должна быть оправдана и потрачена со смыслом. Преподаватель во время занятия должен быть спокоен и сосредоточен на содержании занятия, а не на его технической стороне. Для этого к занятиям нужно готовиться, предусматривая специфику подобного взаимодействия, тренируя собственные навыки обращения с компьютером, периферийным оборудованием, коммуникационными программами.

**Рабочее место обучающегося.** Все вышперечисленное касается и обустройства рабочего места обучающегося. Нельзя рабочий стол размещать в комнате, где находятся остальные члены семьи. Рабочее место не должно располагаться рядом с телевизором. В обзор камеры не должно попадать то, что не имеет отношения к занятию.

Монитор должен находиться на уровне глаз обучающегося (линия зрения должна приходиться на центр экрана или немного выше). Расстояние от глаз до экрана монитора должно быть не менее 50 см.

При работе с ноутбуком рекомендуется использовать выносную клавиатуру. Это позволит увеличить расстояние между клавиатурой и экраном и поддерживать нормальную рабочую позу во время занятия.

Имеются данные о том, что в качестве электронного устройства для онлайн-обучения некоторые обучающиеся используют смартфоны. Использование смартфона для онлайн-обучения связано с большими рисками для здоровья. Использование смартфона сопровождается воздействием на человека целого комплекса неблагоприятных факторов (электромагнитное излучение, маленький экран, малый размер символов и изображений, невозможность соблюдения рациональной рабочей позы, сильное напряжение мышц шеи и плечевого пояса и др). Работа на смартфоне приведет к

выраженному утомлению обучающегося и, в конечном итоге, отразится на состоянии его здоровья. **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СМАРТФОНОВ ДЛЯ ОНЛАЙН-ОБУЧЕНИЯ ДОЛЖНО БЫТЬ ИСКЛЮЧЕНО!**

### **5. Гигиенические требования к организации дистанционного занятия и профилактические мероприятия**

Дистанционные образовательные технологии не возможны без использования электронных устройств. Поэтому при их организации необходимо учитывать все потенциально негативные факторы: зрительную нагрузку, статическое утомление, умственное утомление. Важно включить в структуру занятия мероприятия по профилактике негативного влияния электронных устройств на организм студента.

Важнейшим профилактическим мероприятием по предупреждению негативного влияния работы с компьютером на организм обучающихся является регламентация длительности данного вида деятельности.

При составлении расписания ДО необходима согласованная работа педагогов. Недопустимо все занятия проводить в онлайн-формате. Занятия с использованием электронных устройств должны строго регламентироваться как по длительности, так и по количеству, в соответствии с возможностями обучающихся.

Дистанционное обучение не должно рассматриваться только как многочасовое включение в онлайн-работу. Необходимо помимо онлайн-обучения активно использовать другие формы дистанционной работы и чередовать разные виды деятельности. Важно обратить особое внимание на то, что необходимо минимизировать или полностью исключить работу, во время которой обучающийся, при выполнении заданий должен переписывать их с экрана в тетрадь. Такая деятельность связана с постоянной сменой условий зрительной работы, а значит, будет вызывать выраженное зрительное утомление. Кроме того, при выполнении таких заданий сложно поддерживать рациональную рабочую позу, а значит, такая работа будет приводить к быстрому утомлению студента.

При организации ДО, после использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз, а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления.

Для снятия зрительного напряжения, возникающего в результате работы на компьютере, в течение 1-2 минут должна проводиться гимнастика для глаз. Проводить гимнастику следует через 15 - 20 минут от начала занятий либо сразу после появления признаков зрительного утомления.

Проведение зрительной гимнастики должно быть обязательным элементом занятия. Выполняться упражнения должны совместно с педагогом и под его контролем. Упражнения выполняются стоя или сидя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.



При проведении занятия обязательно нужно предусматривать физкультминутки. Своевременное их проведение предупреждает локальное утомление, способствует повышению общей и умственной работоспособности обучающихся. По содержанию они различны и предназначены для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систем организма. Проводить физические упражнения, продолжительностью 2-3 минуты, необходимо при появлении первых признаков утомления (примерно через 15-20 минут после начала занятия). Комплексы упражнений необходимо чередовать /ПРИЛОЖЕНИЕ1/.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК (ФМ)

#### Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 4 - 5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 – 5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз
5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 – 2 раза.

В качестве примера можно предложить еще несколько вариантов проведения зрительной гимнастики.

#### **Вариант 1**

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.
4. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

**Вариант 2**

1. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз. 19

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

**Вариант 3**

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10- 15.

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

**ФМ для улучшения мозгового кровообращения**

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

**ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук**

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 – поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

### **ФМ для снятия утомления с туловища**

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

### **ФМ общего воздействия**

#### **1 комплекс**

1. И.п.- 1-2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу, 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу, 3-4 - то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

#### **2 комплекс**

1. И.п.- 1-2 - дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. 3-4 - то же, но круги наружу. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1-3 - круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4 - заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. - 1 - с шагом вправо руки в стороны. 2 - два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 - и.п. 1-4 - то же влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний.

#### **3 комплекс**

1. И.п. - стойка ноги врозь, 1 - руки назад. 2-3 - руки в стороны и вверх, встать на носки. 4 - расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, кисти в кулаках. 1 - с поворотом туловища налево «удар» правой рукой вперед. 2 - и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать.

#### 4 комплекс

1. И.п. – руки в стороны. 1-4 – восьмеркообразные движения руками. 5-8 – то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 – три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

3. И.п. – о.с. 1 – руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 – руки вверх. 3 – руки за голову. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

### **ФМ для улучшения мозгового кровообращения**

Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность; раздражение вестибулярного аппарата вызывают расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют их кровенаполнение. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.

#### 1 комплекс

1. И.п. – 1 – руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 – локти вперед. 3-4 – руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 – мах левой рукой назад, правой вверх – назад. 2 – встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. – сидя на стуле. 1-2 – отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3-4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

#### 2 комплекс

1. И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1-2 – круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3-4 – то же левой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 – обхватив себя за плечи руками возможно крепче и дальше. 2 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. – сидя на стуле, руки на пояс. 1 – повернуть голову направо. 2 – и.п. То же налево. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

#### 3 комплекс

1. И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1 – махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 – и.п. 3-4 – то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. – хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад как можно выше. 2 – движение рук через стороны, хлопок в ладоши впереди на уровне головы. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. – сидя на стуле. 1 – голову наклонить вправо 2 – и.п. 3 – голову наклонить влево. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

#### 4 комплекс

1. И.п. – стоя или сидя. 1 – руки к плечам, кисти в кулаки, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – стоя или сидя, руки в стороны. 1-3 – три рывка согнутыми руками внутрь: правой перед телом, левой за телом. 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. – сидя. 1 – голову наклонить вправо. 2 – и.п. 3 – голову наклонить влево. 4 – и.п. 5 – голову повернуть направо. 6 – и.п. 7 – голову повернуть налево. 8 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

### **ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук**

Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук, улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.

#### 1 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – поднять плечи. 2 – опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2-3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

2. И.п. – руки согнуты перед грудью. 1-2 – два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3-4 – то же прямыми руками. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь. 1-4 – четыре последовательных круга руками назад. 5-8 – то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Закончит расслаблением. Темп средний.

#### 2 комплекс

1. И.п. – о.с. – кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – о.с. 1-4 – дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5-8 – дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – тыльной стороной кисти на пояс. 1-2 – свести вперед, голову наклонить вперед. 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

#### 3 комплекс

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху. 1 – дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновременно туловище повернуть налево. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. – о.с. 1 – руки вперед, ладони книзу. 2-4 – зигзагообразными движениями руки в стороны. 5-6 – руки вперед. 7-8 – руки расслабленно вниз. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – о.с. 1 – руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться. 2 – расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

#### 4 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – дугами внутрь, руки вверх – в стороны, прогнуться, голову назад. 2 – руки за голову, голову наклонить вперед. 3- «уронить» руки. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – руки к плечам, кисти в кулаках. 1-2 – напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед. 3 – руки расслабленно вниз. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз, затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.

3. И.п. – о.с. 1 – правую руку вперед, левую вверх. 2 – поменять положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

### **ФМ для снятия утомления с туловища и ног**

Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений крово- и лимфообращения, отечности в нижних конечностях.

#### 1 комплекс

1. И.п. – о.с. 1- шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

2. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – упор присев. 2 – и.п. 3 – наклон вперед, руки впереди. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний. 24

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 – круговые движения тазом в одну сторону. 4-6 – то же в другую сторону. 7-8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

#### 2 комплекс

1. И.п. – о. С. 1 – выпад влево, руки дугами внутрь, вверх, в стороны. 2 – толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. – о.с. 1-2 – присед на носках, колени врозь, руки вперед – в стороны. 3 – встать на правую, мах левой назад, руки вверх. 4 – приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками. 5-8 – то же с махом правой ногой назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь. 1-2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3-4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

#### 3 комплекс

1. И.п. – руки скрестно перед грудью. 1 – взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. – стойка ноги врозь пошире, руки вверх – в стороны. 1 – полуприсед на правой, левую ногу повернуть коленом внутрь, руки на пояс. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. –выпад левой ногой вперед. 1- мах руками направо с поворотом туловища направо. 2 – мах руками налево с поворотом туловища налево. Упражнения выполнять размашисто расслабленными руками. То же с выпадом правой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

#### 4 комплекс

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки вправо. 1- полуприседая и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево. 2 – то же в другую сторону. Упражнение выполнять слитно. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п. – руки в стороны. 1-2 – присед, колени вместе, руки за спину. 3 – выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – резко повернуть таз направо. 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

1. Не пытайтесь сделать все и сразу. Спокойно обдумайте, какие из ваших целей реально достигнуть в период дистанционного обучения.

2. Выберите один-два самых простых инструмента для дистанционного обучения и начните работу с них. Не пытайтесь использовать сразу много новых инструментов.

3. Чем проще, понятнее и реалистичнее будут ваши учебные сценарии в период дистанционного обучения — тем больше вероятность их реализовать и получить необходимый результат.

4. Помните, что к новому формату адаптируетесь не только вы, но также обучающиеся и их родители — они испытают такую же тревогу, как и вы.

### **ПЛАНИРОВАНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

#### 1 ШАГ

Определите цели и задачи на период дистанционного обучения. Цели и задачи должны быть реалистичные, например: освоить материал, запланированный по учебной программе, научить обучающихся работать с онлайн-инструментами и т. д. В зависимости от цели вы будете планировать обучение, подбирать сценарии и инструменты работы. Хорошо, если вашей личной целью на этот период станет получение опыта, который вы сможете и дальше использовать в стандартном процессе обучения.

## 2 ШАГ

Пересмотрите учебные планы на период дистанционного обучения.

1. Определите, все ли обучающиеся могут перейти на обучение в дистанционном формате, какие технические возможности (наличие компьютера, доступ к интернету) есть у них.

Что делать, если с доступом к интернету есть сложности?

Если интернет у обучающихся слабый, можно отключать видеотрансляции.

Если интернет доступен только в определенное время, выдавайте задания в сервисе, к которому они могут подключиться в любой удобный момент.

Если интернета нет вообще — организуйте обучение, используя бумажные носители: распечатайте материалы, сообщите, какие главы в учебнике нужно изучить. Важно поддерживать активность у тех обучающихся, которые занимаются полностью самостоятельно, без онлайн-взаимодействия с преподавателем.

2. По возможности откажитесь или сведите к минимуму изучение нового материала, сосредоточьтесь на повторении ранее пройденного. Если это невозможно, попробуйте в период дистанционного обучения разбирать более простые темы.

3. Когда вы определитесь с материалом, который будете изучать, подумайте, как лучше разбить этот материал на блоки, в какой логике оптимально с ним работать.

## 3 ШАГ

Выберите инструменты, которые будете использовать в период дистанционного обучения.

1. Помните, что методика определяет инструменты, а не наоборот. Инструменты нужно подбирать, исходя из учебных целей.

2. Ограничьтесь минимальным набором дистанционных инструментов: одного-двух для начала вполне достаточно, чтобы и вам, и обучающимся было удобно. Чем проще будут эти инструменты, тем лучше.

3. После того, как вы освоили конкретный инструмент, оцените, насколько вам и обучающимся удобно с ним работать. Достигаете ли вы желаемых результатов? Будьте готовы заменить инструмент, если вам некомфортно его использовать.

4. По возможности выберите с другими педагогами общие для всех инструменты, чтобы обучающимся не пришлось работать с новыми сервисами на каждом следующем занятии.

5. Попросите технических специалистов образовательного учреждения помочь вам в освоении нового инструмента.

6. Обязательно протестируйте новый инструмент самостоятельно, прежде чем использовать его в работе с обучающимися.



#### 4 ШАГ

Пересмотрите планирование учебного дня и недели на период дистанционного обучения. Одна из важных задач в планировании — задать себе и обучающимся понятный ритм, к которому все привыкли в обычном формате обучения. Четкое расписание, понятные рамки позволят снизить тревожность обучающихся и родителей.

#### **Планируем учебный день**

1. Зафиксируйте учебное время. Заниматься необходимо в соответствии с расписанием учебных занятий.

2. Учебный день в дистанционном формате оптимально разбивать по блокам, которые необходимо отработать.

3. Определите обязательный минимум материала, который вам нужно успеть отработать в течение учебного дня, и дополнительный объем, который можно выполнить факультативно, если есть возможность.

4. Не пытайтесь успеть все, попробовать сразу много инструментов — сосредоточьтесь на обязательном минимуме.

5. Продумайте чередование активности для обучающихся. Если у вас будет три видеолекции подряд, внимание обучающихся уже ко второй будет минимальным.

6. Обязательно включите в учебный процесс «перемены» — паузы, во время которых вы попросите обучающихся отойти от мониторов, сделать простую зарядку, выпить чаю - в общем, отвлечься от занятий.

7. Ставьте четкие рамки, в которые студентам нужно выполнить самостоятельную работу. Временные рамки для выполнения задач зависят от ваших целей и могут быть разными, например: сделать до завтра, и к заданию вы вернетесь на следующем занятии; сделать в течение недели или другого периода — с такими сроками можно выдавать проектные задания и т. п.

8. Оптимально, если обучающиеся решают задания сразу, в обозначенное учебное время. Это в том числе позволит вам сразу видеть прогресс обучающихся и корректировать свою работу при необходимости.

#### 5 ШАГ

Продумайте порядок контроля и оценивания, снизьте жесткость критериев оценивания. Принимайте во внимание, что ДО - это новый формат обучения.

Разделяйте контроль и оценивание. В первое время будет достаточно контроля за самим фактом участия в дистанционном обучении. Главный критерий в этом случае — соблюдение сроков. Если работа не была выполнена в обозначенный вами срок, обсудите это с обучающимися. Хорошо, если у них будет инструмент, который поможет в визуализации выполненных задач: например, электронный чек-лист, распечатанный список дел, или просто список, записанный диктовку педагога. Обучающийся сможет отмечать или вычеркивать выполненные задачи. Когда вы определили для себя порядок

контроля и оценивания, обязательно подробно расскажите о новых правилах обучающимся, приведите конкретные примеры, дайте возможность задать вопросы. Учитывайте, что контроль и оценивание — это один из аспектов, который вызывает наибольшую тревожность в процессе дистанционного обучения.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ИНСТРУМЕНТАМИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ (ВИДЕОКОНФЕРЕНЦИЯ)**

### **Подготовка к видеоконференции**

Помните, что для обучающихся формат видеоконференций в новинку — как и для вас. Отведите время на адаптацию, пусть первые занятия в новом формате будут проще, короче и «свободнее». Первые несколько видеоконференций могут оказаться для вас сильным стрессом, поэтому важно создать максимально комфортную обстановку.

### **Как организовать комфортные условия для проведения видеоконференций?**

1. Используйте белый, нейтральный или однородный фон. Это поможет сконцентрироваться и не отвлекаться. Другой удачный вариант фона — книжный шкаф (но учтите, что в этом случае первые пять минут студенты будут изучать содержимое шкафа).

2. Источник света ни в коем случае не должен находиться за вашей спиной. Позаботьтесь о том, чтобы верхний свет был ярким. Дополнительно осветить лицо можно с помощью обычной настольной лампы.

3. Найдите удобное для себя место, стул или кресло, в котором вы сможете долго просидеть без ощущения усталости.

4. Не забывайте проветривать помещение — это способствует концентрации, вы будете медленнее уставать.

5. Не забудьте о воде. Во время видеоконференции приходится говорить больше обычного - ведь не всегда есть возможность сделать паузу на ответы студентов или отдохнуть во время самостоятельной работы. От дополнительного стресса горло тоже пересыхает сильнее. Позаботьтесь о том, чтобы рядом с вами стояла чашка с чаем или водой.

6. Лучше вести трансляции в яркой одежде. Желательно, чтобы она была однотонной, четкого силуэта, с яркими деталями. Это сильно помогает удерживать внимание.

7. Если вы привыкли жестикулировать, сядьте перед камерой так, чтобы ваша жестикуляция была видна.

8. Попробуйте усилить эмоциональную экспрессию, сделать мимику более выразительной. Говорите громче. Помните, что экран «гасит» вашу энергетику примерно наполовину, поэтому важно быть более активным и эмоциональным, чем обычно. Контролируйте себя, чтобы не переутомиться. Кроме того, люди порой кажутся чуть более суровыми, суетливыми, неприветливыми или напряженными, когда их снимает камера. Обращайте на это внимание, чтобы поддерживать комфортную обстановку на занятии.

9. Будьте готовы к тому, что в первое время новый формат работы может быть утомительным. Поэтому при возможности не ставьте видеоконференции подряд.

10. Технические детали: не забудьте зарядить устройство, заранее проверьте интернет-соединение.

11. Заранее проверьте все приложения, презентации и дополнительные материалы, которые вы будете использовать в ходе обучения.

### **Как провести видеоконференцию?**

1. Убедитесь, что обучающиеся хорошо видят ваше лицо. Они будут более внимательны, если вы создадите «эффект присутствия».

2. Меняйте изображение во время трансляции. Используйте функцию демонстрации экрана (она есть в большинстве сервисов видеосвязи), предусмотрите смену слайдов или интерактивный разбор задания.

3. Делайте большой акцент на приветствии в начале урока, чем обычно. Стандартного «Здравствуйте, давайте приступим к работе» может оказаться недостаточно. Скажите, что вы рады видеть собравшихся. Посмотрите на состав участников и отметьте, сколько собралось людей: «Нас уже шестнадцать человек, можем начинать».

4. «Отмечайте» посещения: перечисляйте обучающихся по именам, здоровайтесь с каждым, кто подключился к трансляции, улыбайтесь, спрашивайте, как дела. Эти приемы также создают эффект присутствия.

5. Проговорите правила работы на видеоконференции: например, обучающимся лучше выключать микрофоны, общение стоит вести в чате. Обозначьте, когда они могут задавать вопросы - по ходу занятия или только в конце.

6. Комментируйте свои действия, например, если вам нужно переключить слайд, чтобы показать его на мониторе, или включить кому-то из участников микрофон. Если делать это молча, может возникнуть неловкость и ненужный эффект дистанции.

7. Ключевые моменты объяснений, вопросы можно повторять два-три раза, чтобы дополнительно сфокусировать внимание обучающихся.

8. Каждые три-четыре минуты обращайтесь к обучающимся, чтобы удерживать их внимание. Есть несколько вариантов общения в формате видеоконференции: задать вопрос конкретному обучающемуся, задать всем открытый или закрытый вопрос.

9. Не затягивайте время проведения занятия - обучающиеся знают, когда вы должны закончить, и в дополнительное время их внимание будет минимальным.

10. Обязательно делайте запись видеоконференции и выкладывайте для скачивания на доступном ресурсе (например, используйте Яндекс Диск). Тем, кто не успевал за вашим темпом или испытывал проблемы со связью, это позволит дополнительно ознакомиться с материалом.

## ГИГИЕНА ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Важно помнить, что онлайн-обучение предполагает определенную гигиену труда, важно не навредить обучающимся в этот период. Достаточно соблюдать несколько простых правил.

1. СанПиН предполагает перерывы в работе за компьютером через каждые 15 минут. Если обучающиеся сидят перед компьютером в течение всего занятия - попросите их отвлечься, сделать перерыв, размяться, а не сидеть возле монитора.

2. Попросите обучающихся делать простую зарядку для глаз.

3. Если ваше занятие - первое дистанционное занятие за день, попросите обучающихся проверить, что в комнате включен свет, и они сидят от компьютера на расстоянии вытянутой руки.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, НАХОДЯЩИХСЯ НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

- Изучите расписание. Заранее ознакомьтесь с расписанием учебных занятий, выделяя те предметы, с которыми могут возникнуть трудности и более легкие для вас учебные дисциплины. Разместите расписание в рабочем пространстве комнаты.

- Изучайте материалы систематически. Продуктивность учебного процесса напрямую зависит от регулярности занятий. Усвоение учебного материала будет проходить гораздо проще, если выполнять задания систематически. Намного труднее справиться с большим объемом домашних заданий, отложенных в долгий ящик.

- Составьте индивидуальный план. Составьте для себя график выполнения заданий, чтобы своевременно сдавать проверочные работы. Так вы сможете эффективно организовать учебный процесс, не упустив из виду важные детали.

- Применяйте знания на практике. Старайтесь как можно чаще применять полученные знания в период дистанционного обучения на практике. Это позволит осознать их важность для решения профессиональных задач.

- Организуйте рабочее пространство. Уберите со стола все лишнее, подготовьте только те материалы, которые понадобятся для выполнения заданий. Мобильный телефон следует отложить до перерыва.

- Установите режим дня. Запланируйте свой день с учетом индивидуальных особенностей и биоритмов организма. Для полноценного функционирования организма необходим здоровый сон (7-8 часов), правильное питание, физические нагрузки.

- Не забывайте об отдыхе. Старайтесь соблюдать баланс между учебными нагрузками и отдыхом. Используйте время рационально и не забывайте

отдыхать. Отнеситесь к этому совету серьезно и постарайтесь избегать переутомления.

- Сохраняйте положительный эмоциональный настрой. Обратите внимание на свое эмоциональное состояние. На первых этапах дистанционного обучения, может сложиться представление, что это непосильная задача. В этот период особенно важно не падать духом, ведь успех в обучении напрямую зависит от вашего отношения к выполняемой деятельности.

- Общайтесь с преподавателями и другими обучающимися. Общение с ними позволяет расширять знания и обмениваться интересными идеями. При этом если у вас возникнут сложности в освоении материалов, не стесняйтесь попросить совет или задать вопрос преподавателю.

- Поддерживайте связь с куратором группы. Это позволит вам получать актуальную информацию о процессе обучения, поможет успешно адаптироваться к условиям дистанционного обучения.

- Соблюдайте этикет интернет - переписки. Отправляйте выполненные задания преподавателю в дневной период, ограничьте отправку сообщений в вечернее время. В переписке соблюдайте правила этикета, используйте деловой стиль общения.

- Делитесь успехами, достижениями, возникающими трудностями с родителями. Намного легче справляться с трудными жизненными ситуациями благодаря поддержке близких. Они всегда готовы выслушать, прийти на помощь, помочь советом и поделиться опытом.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «10 ПРАВИЛ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ»

1. В первую очередь, спокойствие. Как бы банально не звучала фраза "У спокойных родителей - спокойные дети", но это правда, и это работает. Все мы понимаем, что дистанционное обучение невозможно, хотя бы первое время, без участия родителей. Так или иначе, вы будете вовлекаться в процесс, и это нервирует. Но успокойтесь и постарайтесь передать спокойный эмоциональный фон своему ребенку, это снизит его тревожность. Ведь он тоже волнуется!

2. Подготовьте рабочее место. Отдельная комната или рабочий уголок, не столь важно. Главное, чтобы вокруг был порядок, - это настраивает на рабочий лад. Позаботьтесь о технической стороне вопроса. Чек-лист для проверки:

- Домашний и мобильный интернет оплачены и работают.
- Камера и микрофон на компьютере исправны.
- У ребенка есть наушники, и они работают.
- Все необходимые программы установлены на компьютер.

3. Зарегистрируйтесь и ознакомьтесь с образовательной платформой, которую выбрало ваше образовательное учреждение. Это исключит эффект

неожиданности. Ничего особенно сложного в этих платформах и образовательных системах нет, разобраться в них сможет любой.

4. Распланируйте день и откалибруйте режим. Не исключено, что в первые недели ребенку трудно привыкнуть к новой реальности: вроде бы он и дома, а учиться все равно нужно. Причем речь идет именно о самостоятельной работе, ведь теперь вместо обычных уроков у него видеозаписи в YouTube, тексты в учебниках и интерактивные занятия. Поэтому родителям придется самим следить, чтобы учебный распорядок не нарушался.

Важно не забывать о 15-минутных перерывах между занятиями, во время которых нужно вставать и немного двигаться, пить воду, делать гимнастику для глаз, переключаться с учебы на что-то другое. Но желательно, чтобы перерывы не «разбивали» занятие одним предметом, а разграничивали разные: позанимались математикой, отдохнули, переключились на английский язык. Через три часа после начала занятий стоит устроить долгий перерыв — 30–40 минут.

Очень жесткое соблюдение режима дня сейчас важно, как никогда: это поможет снизить тревожность и привыкнуть к дистанционному обучению. Гиперактивные дети при правильном режиме лучше концентрируются, а медлительные — быстрее включаются в работу. Но ребенку сложно следовать распорядку самостоятельно, так что руководство родителей здесь необходимо. Ребенок, обучаемый дистанционно, все равно должен понимать, что бездельничать ему никто не позволит.

5. Рабочая обстановка. Проконтролируйте, чтобы во время занятий ребенка ничего не отвлекало. Отключите уведомления в мессенджерах и уберите домашних животных из комнаты. Редко кто из детей удержится от соблазна поиграть с питомцем.

6. Подберите одежду для занятий, нельзя позволять ребенку заниматься в пижаме или домашней одежде, это не создаст рабочую атмосферу.

7. Самое время вспомнить про режим дня. Полноценный сон очень важен для человека! Мозг во время сна продолжает обрабатывать информацию, полученную во время бодрствования. Также сон помогает справиться со стрессом, не забывайте об этом.

8. Физическая нагрузка и гигиена. В течение дня у ребенка обязательно должна присутствовать физическая нагрузка. Делайте зарядку, гимнастику. Движение крайне важно: даже минимальные физические нагрузки улучшают кровообращение, помогают поддерживать хорошую осанку и повышают концентрацию. Каждый день должен начинаться с легкой растяжки или зарядки, да и в течение дня необходимо немного двигаться. Не забывайте регулярно проветривать помещение. Свежий воздух необходим для работы мозга, поэтому нужно проветривать комнату, где сидит ребенок, не менее двух раз в день. Глаза также должны отдыхать от яркого монитора компьютера. Чтобы у ребенка не случилось обезвоживания, родителям следует ставить рядом с компьютером большой стакан воды (к концу дня он должен быть пуст!)

9. Обратная связь. Будьте на связи с педагогом, задавайте ему вопросы, если вам что-то непонятно. И не переживайте, для педагогов - это тоже новый опыт. Они волнуются не меньше вас.

10. Общение. В условиях дистанционного обучения ребенку важно, как можно больше общаться и с педагогами, и с одноклассниками - это поможет избежать ощущения, что человек оказался в полной изоляции. Ребята могут помочь разобраться с какими-то техническими моментами и домашними заданиями, а педагог - в индивидуальном порядке объяснить сложную тему. Контакт с друзьями тоже необходим. Дети переживают социальную изоляцию хуже, чем многие взрослые, ведь для них друзья - очень важная часть их мира. При этом, родители должны следить, чтобы звонки и переписки в мессенджерах не мешали учебе - болтать с друзьями можно только после того, как все задания выполнены.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ «ТЕХНОЛОГИЯ ИЗГОТОВЛЕНИЯ ЖЕНСКОЙ ЮБКИ» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОФЕССИИ 19601 ШВЕЯ**

**Смирнова Надежда Григорьевна**  
ГБПОУ «Курганский техникум сервиса и технологий»  
Номинация «Я – методист»

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Методические указания созданы в соответствии с рабочей программой по учебной практике и отражают вид работы, который осваивается на 2 курсе при освоении профессии «Швея».

Цели учебной практики - формирование у обучающихся первичных практических умений.

На учебную практику по теме «Изготовление женской юбки» выделено 54 часа, предусмотрено 9 практических заданий по 6 часов каждое. Главной составляющей структуры всех практических занятий являются инструкционные карты по узловой обработке изделий.

Инструкционно-технологические карты разработаны с целью расширения профессиональных и общих компетенций обучающихся, формирования у них познавательной активности и самостоятельности при изготовлении изделий.

Инструкционно-технологические карты предназначены для изучения и закрепления пройденного материала, а также для самостоятельной проработки узлов на практических занятиях. Работая с картами, обучающиеся приобретают практические навыки чтения карт, чертежей, схем, что позволяет им овладеть трудовыми приемами при обработке одежды.

Инструкционно-технологические карты содержат небольшой теоретический материал, задания и технологическую последовательность выполнения поузловой обработки изделия.

Последовательность выполнения заданий состоит в следующем:

- организация рабочего места;
- повторение правил техники безопасности при работе за швейной машиной, при работе с утюгом, по окончании работы за швейной машиной.
- выполнение практической части задания.

Умение пользоваться инструкционно-технологическими картами формирует у обучающихся профессиональные компетенции работы в условиях реального производства.

Методические указания по проведению практических занятий ориентированы на обучающихся с нарушением интеллектуального развития, могут быть полезны преподавателям и обучающимся коррекционных групп.

### **Практическое занятие 1.**

**Тема:** «Обработка вытачек».

**Тип:** Упражнение по выполнению простых, сложных комплексных работ.

**Цель:** Закрепление знаний и умений, полученных при изучении темы «Обработка вытачек», формирование у обучающихся правильной рабочей позы при работе за швейной машиной, соблюдение техники безопасности. Воспитание чувства уверенности и аккуратности при выполнении задания, развитие внимания, координации движений, содействие развитию общепсихологических свойств: линейного глазомера, мелкой моторики.

**Коррекционно-развивающие задачи:**

- пополнение активного профессионального словарного запаса через использование в речи профессиональных терминов;
- развитие памяти и коррекция через многократное повторение материала и последовательное выполнение задания;
- увеличение объема внимания через демонстративный материал;
- формирование умения анализировать образец изделия по вопросам мастера производственного обучения;
- развитие пространственной ориентации.

**Содержание работы:**

- подготовка машины к работе;
- пуск и остановка универсальных стачивающих машин;
- упражнение по регулировке длины стежка;
- упражнение по заправке ниток в универсальных швейных машинах.
- освоение приемов правильного положения корпуса, рук и ног в процессе выполнения машинных работ.

**Методы обучения:** блиц-тестирование, беседа, объяснение, просмотр презентации, сбор рюкзака знаний, показ трудовых приемов, самостоятельная работа с применением документов письменного инструктирования.

**Организационная форма:** фронтальная, индивидуальная



**Оборудование к занятию:**

- универсальные стачивающие машины двухниточного челночного стежка;
- специальная красобмёточная машина цепного стежка;
- доска утюжительная;
- утюг электропаровой с индивидуальным парогенератором;
- инструменты и приспособления для выполнения ручных работ: ножницы, булавки портновские, мел, линейка, нитки, ткань;
- раздаточный материал: «Инструкционно - технологическая карта «Обработка вытачек»».

**Ход занятия**

№ п/п	Наименование	Время
1	Подготовка рабочего места	5 мин
2	Знакомство с инструкционной картой	10 мин.
3	Время на выполнение практического задания	4 часа 25 мин
4	Рефлексия	5 мин.
5	Уборка рабочего места	5 мин.
Итого		4 часа 50 минут

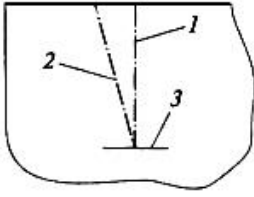
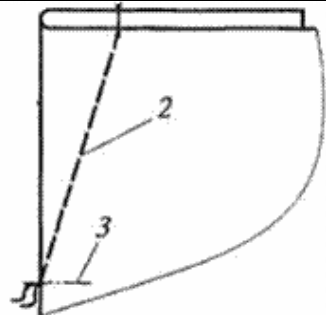
**Вопросы для подготовки к практической работе:**

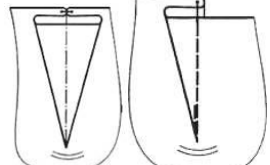
1. Организация рабочего места.
2. Инструменты и приспособления.
3. Техника безопасности при работе за швейной машиной.
4. Техника безопасности при работе с утюгом.
5. Техника безопасности по окончании работы за швейной машиной.

**Задание:**

1. Выполнить стачной шов, шов взаутюжку и шов вразутюжку.
2. С помощью инструкционной карты, после показа трудового приема мастером производственного обучения, выполнить обработку вытачек.

**Инструкционная карта 1.**

Наименование операции	Технические условия на выполнение операции	Рисунок
1. Обработка неразрезных вытачек, начинающихся от срезов 1.1. Разметка вытачек	Вытачки намечают на изнаночной стороне тремя линиями: 1- середина вытачки; 2- боковая сторона вытачки; 3- линия, ограничивающая длину вытачки	
1.2. Стачивание неразрезных вытачек	Перегибают деталь по средней линии 1, и стачивают по боковой линии 2, заканчивая строчку строго у ограничивающей линии 3. Стачивают, начиная от среза по боковой линии. В начале и конце строчки должна быть закрепка. На тонких тканях в конце вытачки закрепку не ставят, а концы ниток завязывают узлом.	

1.3. ВТО вытачек	Вытачки заутюживают или разутюживают. В концах вытачек слабину сутюживают.	
------------------	--	---

### Критерии оценок практических работ.

«5 баллов» - полная самостоятельность при выполнении задания;

«4 балла» - незначительные затруднения при выполнении задания;

«3 балла» - при выполнении задания обучающийся испытывает значительные затруднения.

«2 балла» - если работа выполнена меньше, чем на 50%.

## Практическое занятие 2.

**Тема:** «Обработка боковых швов в юбках».

**Тип:** Упражнение по выполнению простых, сложных комплексных работ.

**Цель:** Закрепление знаний и умений, полученных при изучении темы «Обработка боковых швов в юбках», соблюдение правил по технике безопасности. Формирование у обучающихся правильной рабочей позы при работе за швейной машиной. Воспитание чувства уверенности и аккуратности при выполнении задания, развитие внимания, наблюдательности, координации движений, содействие развитию общепсихологических свойств: линейного глазомера, мелкой моторики рук.

### Коррекционно-развивающие задачи:

- пополнение активного профессионального словарного запаса через использование в речи профессиональных терминов;
- развитие памяти и коррекция через многократное повторение материала и последовательное выполнение задания;
- увеличение объема внимания через демонстративный материал;
- формирование умения анализировать образец изделия по вопросам мастера производственного обучения;
- развитие пространственной ориентации.

### Содержание работы:

- подготовка машины к работе;
- пуск и остановка универсальных стачивающих машин;
- упражнение по регулировке длины стежка;
- упражнение по заправке ниток в универсальных швейных машинах;
- освоение приемов правильного положения корпуса, рук и ног в процессе выполнения машинных работ.

**Методы обучения:** блиц-тестирование, беседа, объяснение, просмотр презентации, сбор рюкзака знаний, показ трудовых приемов, самостоятельная работа с применением документов письменного инструктирования.

**Организационная форма:** фронтальная, индивидуальная

### Оборудование к занятию:

- универсальные стачивающие машины двухниточного челночного стежка;
- специальная красеобмёточная машина цепного стежка;

- доска утюжильная;
- утюг электропаровой с индивидуальным парогенератором;
- инструменты и приспособления для выполнения ручных работ: ножницы, булавки портновские, мел, линейка, нитки, ткань;
- раздаточный материал: «Инструкционно - технологическая карта «Обработка различных швов в юбках»».

### Ход занятия

№ п/п	Наименование	Время
1	Подготовка рабочего места	5 мин
2	Знакомство с инструкционной картой	10 мин.
3	Время на выполнение практического задания	4 часа 25 мин.
4	Рефлексия	5 мин.
5	Уборка рабочего места	5 мин.
Итого		4 часа 50 минут

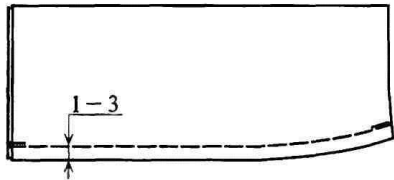
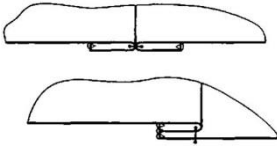
### Вопросы для подготовки к практической работе:

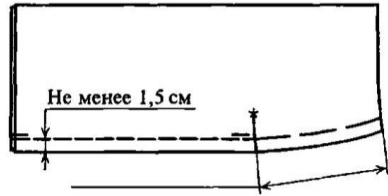
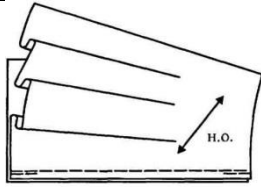
1. Организация рабочего места.
2. Инструменты и приспособления.
3. Техника безопасности при работе за швейной машиной.
4. Техника безопасности при работе с утюгом.
5. Техника безопасности по окончании работы за швейной машиной.

#### Задание:

1. Выполнить настрочной шов с открытым срезом и шов настрочной с одним закрытым срезом.
2. С помощью инструкционной карты, после показа трудового приема мастером производственного обучения, самостоятельно выполнить обработку различных швов в юбках.

### Инструкционная карта 2.

Наименование операции	Технические условия на выполнение операции	Рисунок
1. Обработка швов без застежек	Детали располагают на столе обрабатываемыми срезами к работающему, складывая их лицевыми сторонами внутрь, уравнивая срезы, контрольные знаки; стачивают (с предварительным сметыванием или без него). Ширина шва от 1 до 3 см в зависимости от модели и пожеланий заказчика.	
	Швы обметывают (если срезы не были обметаны до стачивания) и разутюживают или заутюживают	
2. Обработка швов с застежкой- молнией	Обметанные срезы уравнивают и сметывают по всей длине шва. Стачивают до контрольного знака, определяющего длину застежки. Нитки сметывания удаляют из шва, оставляя сметанным участок для застежки. Шов разутюживают, затем притачивают	

	тесью застежки-молнии. Ширина шва стачивания боковых срезов должна быть не менее 1,5см	
3. Обработка швов расклешенных юбок	Детали раскладывают на столе лицевыми сторонами внутрь, уравнивают срезы, совмещают контрольные знаки и сметывают (операция сметывания обязательна) таким образом, чтобы деталь с наиболее косым срезом находилась сверху. Стачивают детали по наименее косому срезу	

### Критерии оценок практических работ.

«5 баллов» - полная самостоятельность при выполнении задания;

«4 балла» - незначительные затруднения при выполнении задания;

«3 балла» - при выполнении задания обучающийся испытывает значительные затруднения;

«2 балла» - если работа выполнена меньше, чем на 50%.

### Практическое занятие 3.

**Тема:** «Обработка застежки-молнии».

**Тип:** Упражнение по выполнению простых, сложных комплексных работ.

**Цель:** Закрепление знаний и умений, полученных при изучении темы «Обработка застежки - молнии», формирование у обучающихся правильной рабочей позы при работе за швейной машиной, соблюдение правил по технике безопасности. Воспитание чувства уверенности и аккуратности при выполнении задания, развитие внимания, наблюдательности, координации движений, содействие развитию общепсихологических свойств: линейного глазомера, мелкой моторики рук.

#### Коррекционно-развивающие задачи:

- пополнение активного профессионального словарного запаса через использование в речи профессиональных терминов;
- развитие памяти и коррекция через многократное повторение материала и последовательное выполнение задания;
- увеличение объема внимания через демонстративный материал;
- формирование умения анализировать образец изделия по вопросам мастера производственного обучения;
- развитие пространственной ориентации.

#### Содержание работы:

- подготовка машины к работе;
- пуск и остановка универсальных стачивающих машин;
- упражнение по регулировке длины стежка;
- упражнение по заправке ниток в универсальных швейных машинах;
- освоение приемов правильного положения корпуса, рук, ног в процессе выполнения машинных работ.

**Методы обучения:** блиц-тестирование, беседа, объяснение, просмотр презентации, сбор рюкзака знаний, показ трудовых приемов, самостоятельная работа с применением документов письменного инструктирования.

**Организационная форма:** фронтальная, индивидуальная

**Оборудование к уроку:**

- универсальные стачивающие машины двухниточного челночного стежка;
- специальная красобмёточная машина цепного стежка;
- доска утюжительная;
- утюг электропаровой с индивидуальным парогенератором;
- инструменты и приспособления для выполнения ручных работ: ножницы, булавки портновские, мел, линейка, нитки, ткань;
- раздаточный материал: «Инструкционно - технологическая карта «Обработка застежки молнии»».

### Ход занятия

№ п/п	Наименование	Время
1	Подготовка рабочего места	5 мин
2	Знакомство с инструкционной картой	10 мин.
3	Время на выполнение практического задания.	4 часа 25 мин.
4	Рефлексия	5 мин.
5	Уборка рабочего места	5 мин.
Итого		4 часа 50 минут

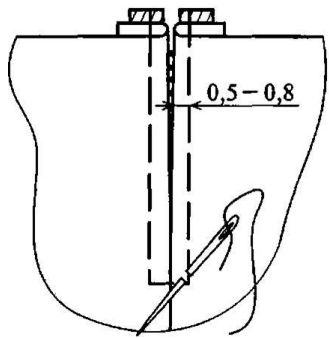
**Вопросы для подготовки к практической работе:**

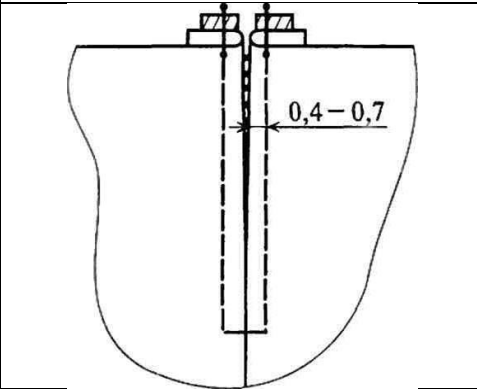
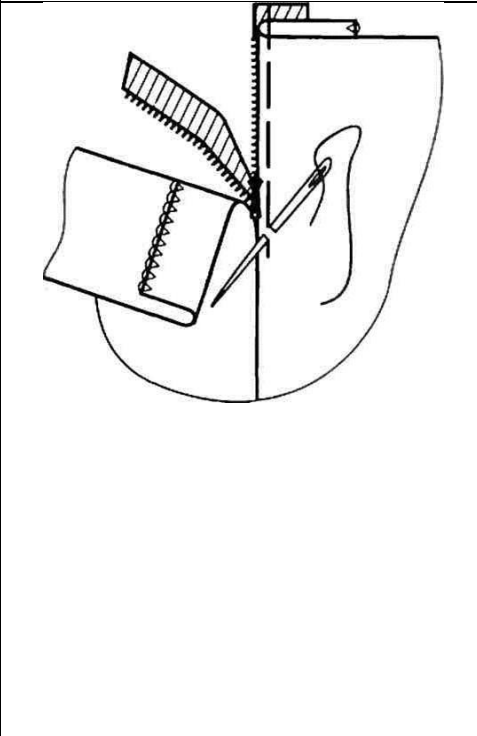
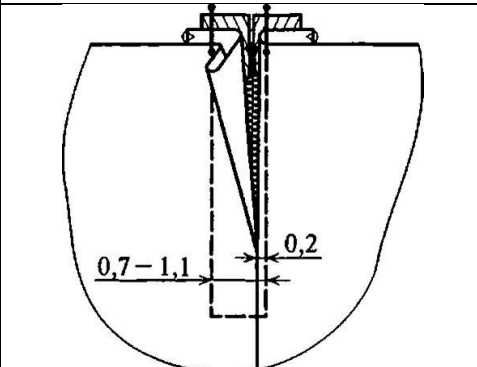
1. Организация рабочего места.
2. Инструменты и приспособления.
3. Техника безопасности при работе за швейной машиной.
4. Техника безопасности при работе с утюгом.
5. Техника безопасности по окончании работы за швейной машиной.

**Задание:**

1. Выполнить шов в подгибку с закрытым срезом, и шов с открытым срезом.
2. С помощью инструкционной карты, после показа трудового приема мастером производственного обучения, самостоятельно выполнить обработку застежки молнии.

### Инструкционная карта 3.

Наименование операции	Технические условия на выполнение операции	Рисунок
1. Обработка застежки-молнии, со звеньями расположенными на равном расстоянии от сгибов припуска 1.1 Приметывание застежки- молнии	Под заутюженные сгибы припуска на застежку подкладывают застежку- молнию замком к лицевой стороне изделия и приметывают прямыми сметочными стежками длиной 0,8- 1,0 см на расстоянии 0,5-0,8 см от сгибов. Звенья застежки- молнии должны быть расположены строго между	

	сгибами на застежку и быть не заметны с лицевой стороны юбки	
1.2. Притачивание застежки- молнии	Притачивают застежку- молнию по лицевой стороне юбки швом шириной 0,4-0,7 см (в зависимости от свойств ткани и от размеров звеньев застежки- молнии) в один прием, при этом используют однорожковую лапку. В конце застежки строчка проходит перпендикулярно сгибам припуска на застежку	
1.3. Окончательная отделка застежки	Нитки временного назначения удаляют. Застежку приутюживают	
2. Обработка застежки - молнии, со звеньями смещенными в сторону переднего полотнища юбки. 2.1. Приметывание застежки - молнии	Под заутюженный срез заднего полотнища юбки подкладывают правую часть расстегнутой застежки- молнии зубьями встык к сгибу припуска. Приметывают, располагая строчку на расстоянии 0,2-0,3 см от верхнего среза юбки к концу застежки. Затем закрывают застежку- молнию и, совместив сгибы припусков на застежку переднего и заднего полотнищ, приметывают ее левую сторону к переднему полотнищу, ширина шва 0.8-1.2 см. При этом следят за тем, чтобы сгибы припусков и застежку являлись продолжением шва юбки. Звенья застежки - молнии не должны быть заметны с лицевой стороны юбки	
2.2 Притачивание застежки- молнии	Притачивают в один прием, начиная от верхнего среза переднего полотнища, и заканчивают у верхнего среза заднего полотнища. Строчка проходит на переднем полотнище на расстоянии 0,7-1,1 см, на заднем-0,2 см от припусков шва. Нитки приметывания удаляют, застежку приутюживают	

### Критерии оценок практических работ.

«5 баллов» - полная самостоятельность при выполнении задания;

«4 балла» - незначительные затруднения при выполнении задания;

«3 балла» - при выполнении задания обучающийся испытывает значительные затруднения;

«2 балла» - если работа выполнена меньше, чем на 50%.

### Практическое занятие 4.

**Тема:** «Обработка потайной застежки - молнии».

**Тип:** Упражнение по выполнению простых, сложных комплексных работ.

**Цель:** Закрепление знаний и умений, полученных при изучении темы «Обработка потайной застежки - молнии», формирование у обучающихся правильной рабочей позы при работе за швейной машиной, закрепление правил техники безопасности. Воспитание чувства уверенности и аккуратности при выполнении задания, развитие внимания, наблюдательности, координации движений, содействие развитию общепсихологических свойств: линейного глазомера, мелкой моторики рук.

**Коррекционно-развивающие задачи:**

- пополнение активного профессионального словарного запаса через использование в речи профессиональных терминов;
- развитие памяти и коррекция через многократное повторение материала и последовательное выполнение задания;
- увеличение объема внимания через демонстративный материал;
- формирование умения анализировать образец изделия по вопросам мастера производственного обучения;
- развитие пространственной ориентации.

**Содержание работы:**

- подготовка машины к работе;
- пуск и остановка универсальных стачивающих машин;
- упражнение по регулировке длины стежка;
- упражнение по заправке ниток в универсальных швейных машинах;
- освоение приемов правильного положения корпуса, рук, ног в процессе выполнения машинных работ.

**Методы обучения:** блиц-тестирование, беседа, объяснение, просмотр презентации, сбор рюкзака знаний, показ трудовых приемов, самостоятельная работа с применением документов письменного инструктирования.

**Организационная форма:** фронтальная, индивидуальная

**Оборудование к уроку:**

- универсальные стачивающие машины двухниточного челночного стежка;
- специальная красобмёточная машина цепного стежка;
- доска утюжильная;
- утюг электропаровой с индивидуальным парогенератором;
- инструменты и приспособления для выполнения ручных работ: ножницы, булавки портновские, мел, линейка, нитки, ткань;
- раздаточный материал: «Инструкционно - технологическая карта «Обработка потайной застежки - молнии».

### Ход занятия

№ п/п	Наименование	Время
1	Подготовка рабочего места	5 мин
2	Знакомство с инструкционной картой	10 мин.
3	Время на выполнение практического задания	4 часа 25 мин.

4	Рефлексия	5 мин.
5	Уборка рабочего места	5 мин.
Итого		4 часа 50 минут

### Вопросы для подготовки к практической работе:

1. Организация рабочего места.
2. Инструменты и приспособления.
3. Техника безопасности при работе за швейной машиной.
4. Техника безопасности при работе с утюгом.
5. Техника безопасности по окончании работы за швейной машиной.

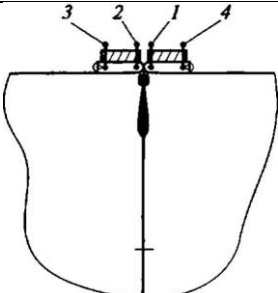
### Задание:

1. Выполнить окантовочный шов с закрытым срезом, шов с открытым срезом.
2. С помощью инструкционной карты, после показа трудового приема мастером производственного обучения, самостоятельно выполнить обработку потайной застежки - молнии.

### Инструкционная карта 4.

Наименование операции	Технические условия на выполнение операции	Рисунок
1. Разметка застежки	Застежка - молния должна быть длиннее на 2 см нестачанного участка шва юбки. Совместив сгибы припусков нестачанного участка на юбке, ставят контрольные знаки (перпендикулярные линии заутюженных краев) во избежание смещения деталей относительно друг друга в процессе притачивания потайной застежки - молнии	
2. Притачивание одной из сторон застежки - молнии	На лицевую сторону припуска на шов укладывают застежку - молнию лицевой стороной вниз и, отогнув звенья, притачивают застежку - молнию по всей длине, прокладывая строчку как можно ближе к звеньям (строчка 1). Необходимо следить за тем, чтобы строчка притачивания не мешала движению замка застежки. Рекомендуется использовать специальную лапку	
3. Притачивание второй стороны застежки - молнии	Закрывают застежку и фиксируют ее на свободном припуске шва булавкой около верхнего среза юбки, совмещая при этом контрольные знаки. Открыв застежку - молнию на всю длину, притачивают ее вторую сторону к юбке, располагая строчку максимально близко к звеньям (стр 2), не доходя до знака. Определяющего длину застежки на юбке, на 1,5 см.	



	Через полученное отверстие вытягивают замок застежки-молнии и закрывают ее	
4. Настрачивание боковых сторон ленты застежки-молнии	Настрачивают боковые стороны ленты застежки-молнии на припуски шва юбки, располагая строчки на расстоянии 0,1-0,2 см от них (стр 3и4). Нестачанный участок можно закрепить ручными стачными стежками со стороны припуска юбки. Узел приутоживают	

### Критерии оценок практических работ.

«5 баллов» - полная самостоятельность при выполнении задания;

«4 балла» - незначительные затруднения при выполнении задания;

«3 балла» - при выполнении задания обучающийся испытывает значительные затруднения;

«2 балла» - если работа выполнена меньше, чем на 50%.

### Практическое занятие 5.

**Тема:** «Обработка шлицы».

**Тип:** Упражнение по выполнению простых, сложных комплексных работ.

**Цель:** Закрепление знаний и умений, полученных при изучении темы «Обработка шлицы», формирование у обучающихся правильной рабочей позы при работе за швейной машиной, закрепление правил техники безопасности.

Воспитание чувства уверенности и аккуратности при выполнении задания, развитие внимания, наблюдательности, координации движений, содействие развитию общепсихологических свойств: линейного глазомера, мелкой моторики рук.

#### Коррекционно-развивающие задачи:

- пополнение активного профессионального словарного запаса через использование в речи профессиональных терминов;
- развитие памяти и коррекция через многократное повторение материала и последовательное выполнение задания;
- увеличение объема внимания через демонстративный материал;
- формирование умения анализировать образец изделия по вопросам мастера производственного обучения;
- развитие пространственной ориентации.

#### Содержание работы:

- подготовка машины к работе;
- пуск и остановка универсальных стачивающих машин;
- упражнение по регулировке длины стежка;
- упражнение по заправке ниток в универсальных швейных машинах;
- освоение приемов правильного положения корпуса, рук, ног в процессе выполнения машинных работ.

**Методы обучения:** блиц-тестирование, беседа, объяснение, просмотр презентации, сбор рюкзака знаний, показ трудовых приемов, самостоятельная работа с применением документов письменного инструктирования.

**Организационная форма:** фронтальная, индивидуальная

**Оборудование к уроку:**

- универсальные стачивающие машины двухниточного челночного стежка;
- специальная красобмёточная машина цепного стежка;
- доска утюжительная;
- утюг электропаровой с индивидуальным парогенератором;
- инструменты и приспособления для выполнения ручных работ: ножницы, булавки портновские, мел, линейка, нитки, ткань;
- раздаточный материал: «Инструкционно - технологическая карта «Обработка шлицы»».

### Ход занятия

№ п/п	Наименование	Время
1	Подготовка рабочего места	5 мин
2	Знакомство с инструкционной картой	10 мин.
3	Время на выполнение практического задания	4 часа 25 мин.
4	Рефлексия	5 мин.
5	Уборка рабочего места	5 мин.
Итого		4 часа 50 минут

**Вопросы для подготовки к практической работе:**

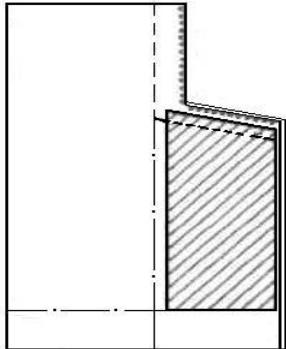
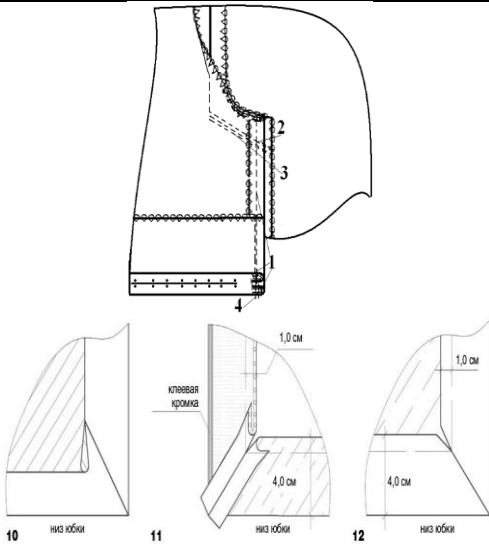
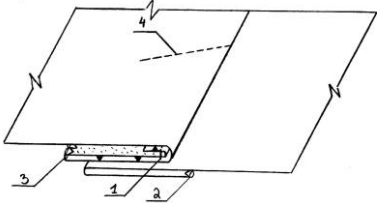
1. Организация рабочего места.
2. Инструменты и приспособления.
3. Техника безопасности при работе за швейной машиной.
4. Техника безопасности при работе с утюгом.
5. Техника безопасности по окончании работы за швейной машиной.

**Задание:**

1. Выполнить накладной шов с открытым срезом, и с закрытым срезом.
2. С помощью инструкционной карты после показа трудового приема мастером производственного обучения, самостоятельно выполнить обработку шлицы.

### Инструкционная карта 5.

Наименование операции	Технические условия на выполнение операции	Схема, рисунок
1. Продублировать припуск на обработку шлицы с изнаночной стороны изделия	Дублируют, отступая 0,5-0,7 см от линии среднего шва	

2. Обметать верхний и боковые срезы шлицы		
3. Обметать припуски на обработку нижнего среза юбки		
4. Сметать средние срезы задних полотнищ юбки		
5. Стачать средние срезы задних полотнищ юбки и верхние срезы шлицы		
6. Заутюжить шов стачивания	Припуск направляют на левую половину заднего полотнища	
7. Удалить нить сметывания		
8. Обметать срезы среднего шва юбки и верхний срез припуска шлицы		
9. Обтачать нижние углы шлицы по линии подгибки низа	перегибают припуски на обработку шлицы лицевой стороной вниз	
10. Заметать припуски низа изделия		
11. Застрочить низ изделия		
12. Приутюжить шлицу		
13. Закрепить верхний срез шлицы на правом полотнище юбки	С лицевой стороны двойной обратной строчкой	

### Критерии оценок практических работ.

«5 баллов» - полная самостоятельность при выполнении задания;

«4 балла» - незначительные затруднения при выполнении задания;

«3 балла» - при выполнении задания обучающийся испытывает значительные затруднения;

«2 балла» - если работа выполнена меньше, чем на 50%.

### Практическое занятие 6.

**Тема:** «Обработка среза в среднем шве юбки».

**Тип:** Упражнение по выполнению простых, сложных комплексных работ.

**Цель:** Закрепление знаний и умений, полученных при изучении темы «Обработка среза в среднем шве юбки», формирование у обучающихся правильной рабочей позы при работе за швейной машиной, закрепление и соблюдение правил техники безопасности. Воспитание чувства уверенности и аккуратности при выполнении задания, развитие внимания, наблюдательности, координации движений, содействие развитию общепсихологических свойств: линейного глазомера, мелкой моторики рук.

**Коррекционно-развивающие задачи:**

- пополнение активного профессионального словарного запаса через использование в речи профессиональных терминов;
- развитие памяти и коррекция через многократное повторение материала и последовательное выполнение задания;
- увеличение объема внимания через демонстративный материал;
- формирование умения анализировать образец изделия по вопросам мастера производственного обучения;
- развитие пространственной ориентации.

**Содержание работы:**

- подготовка машины к работе;
- пуск и остановка универсальных стачивающих машин;
- упражнение по регулировке длины стежка;
- упражнение по заправке ниток в универсальных швейных машинах;
- освоение приемов правильного положения корпуса, рук, ног в процессе выполнения машинных работ;

**Методы обучения:** блиц-тестирование, беседа, объяснение, просмотр презентации, сбор рюкзака знаний, показ трудовых приемов, самостоятельная работа с применением документов письменного инструктирования.

**Организационная форма:** фронтальная, индивидуальная

**Оборудование к уроку:**

- универсальные стачивающие машины двухниточного челночного стежка;
- специальная красобмёточная машина цепного стежка;
- доска утюжильная;
- утюг электропаровой с индивидуальным парогенератором;
- инструменты и приспособления для выполнения ручных работ: ножницы, булавки портновские, мел, линейка, нитки, ткань;
- раздаточный материал: «Инструкционно - технологическая карта «Обработка среза в среднем шве юбки».

#### Ход занятия

№ п/п	Наименование	Время
1	Подготовка рабочего места	5 мин
2	Знакомство с инструкционной картой	10 мин.
3	Время на выполнение практического задания	4 часа 25 мин.

4	Рефлексия	5 мин.
5	Уборка рабочего места	5 мин.
Итого		4 часа 50 минут






### Вопросы для подготовки к практической работе:

1. Организация рабочего места.
2. Инструменты и приспособления.
3. Техника безопасности при работе за швейной машиной.
4. Техника безопасности при работе с утюгом.
5. Техника безопасности по окончании работы за швейной машиной.

### Задание:

1. Выполнить обтачной шов в простую рамку, обтачной шов в сложную рамку.
2. С помощью инструкционной карты после показа трудового приема мастером производственного обучения, самостоятельно выполнить обработку среза в среднем шве юбки.

### Инструкционная карта 6.

Наименование операции	Рисунок, схема
1. Стачать средний срез до намеченной линии, шириной шва 2,5 см.	
2. Разутюжить швы стачивания.	
3. Продублировать долевик	
4. Обметать верхний срез долевика.	
5. Наложить долевик на припуски среднего шва лицевой стороной вниз, перекрывая конец разреза на 1,0 см.	
6. Притачать долевик к припускам шва на уровне конца разреза в два приема. Ширина шва 1,0 см.	
7. Отогнуть долевик вверх, закрывая им припуск шва притачивания и приутюжить долевик.	
8. Обметать срезы припусков средних швов, захватывая боковые срезы долевика.	
9. Закрепить обметанный срез долевика к припускам среднего шва ручными потайными стежками.	
10. Обметать срезы низа изделия.	
11. Перегнуть припуск среднего шва на лицевую сторону изделия.	
12. Обтачать углы низа изделия по линии подгибки	
13. Вывернуть, выправить углы.	
14. Застрочить низ изделия шириной шва 3,5 см, захватывая припуски среднего шва на 0,5 см.	
15. Окончательная ВТО	

**Критерии оценок практических работ.**

- «5 баллов» - полная самостоятельность при выполнении задания;
- «4 балла» - незначительные затруднения при выполнении задания;
- «3 балла» - при выполнении задания обучающийся испытывает значительные затруднения;
- «2 балла» - если работа выполнена меньше, чем на 50%.

**Практическое занятие 7.**

**Тема:** «Обработка верхнего среза обтачкой».

**Тип:** Упражнение по выполнению простых, сложных комплексных работ.

**Цель:** Закрепление знаний и умений, полученных при изучении темы «Обработка верхнего среза обтачкой», формирование у обучающихся правильной рабочей позы при работе за швейной машиной, закрепление и соблюдение техники безопасности. Воспитание чувства уверенности и аккуратности при выполнении задания, развитие внимания, наблюдательности, координации движений, содействие развитию общепсихологических свойств: линейного глазомера, мелкой моторики рук.

**Коррекционно-развивающие задачи:**

- пополнение активного профессионального словарного запаса через использование в речи профессиональных терминов;
- развитие памяти и коррекция через многократное повторение материала и последовательное выполнение задания;
- увеличение объема внимания через демонстративный материал;
- формирование умения анализировать образец изделия по вопросам мастера производственного обучения;
- развитие пространственной ориентации.

**Содержание работы:**

- подготовка машины к работе;
- пуск и остановка универсальных стачивающих машин;
- упражнение по регулировке длины стежка;
- упражнение по заправке ниток в универсальных швейных машинах;
- освоение приемов правильного положения корпуса, рук, ног в процессе выполнения машинных работ.

**Методы обучения:** блиц-тестирование, беседа, объяснение, просмотр презентации, сбор рюкзака знаний, показ трудовых приемов, самостоятельная работа с применением документов письменного инструктирования.

**Организационная форма:** фронтальная, индивидуальная

**Оборудование к уроку:**

- универсальные стачивающие машины двухниточного челночного стежка;
- специальная красобмёточная машина цепного стежка;
- доска утюжительная;
- утюг электропаровой с индивидуальным парогенератором;
- инструменты и приспособления для выполнения ручных работ: ножницы, булавки портновские, мел, линейка, нитки, ткань;

- раздаточный материал: «Инструкционно - технологическая карта «Обработка верхнего среза обтачкой».

### Ход занятия

№ п/п	Наименование	Время
1	Подготовка рабочего места	5 мин
2	Знакомство с инструкционной картой	10 мин.
3	Время на выполнение практического задания	4 часа 25 мин.
4	Рефлексия	5 мин.
5	Уборка рабочего места	5 мин.
Итого		4 часа 50 минут

### Вопросы для подготовки к практической работе:


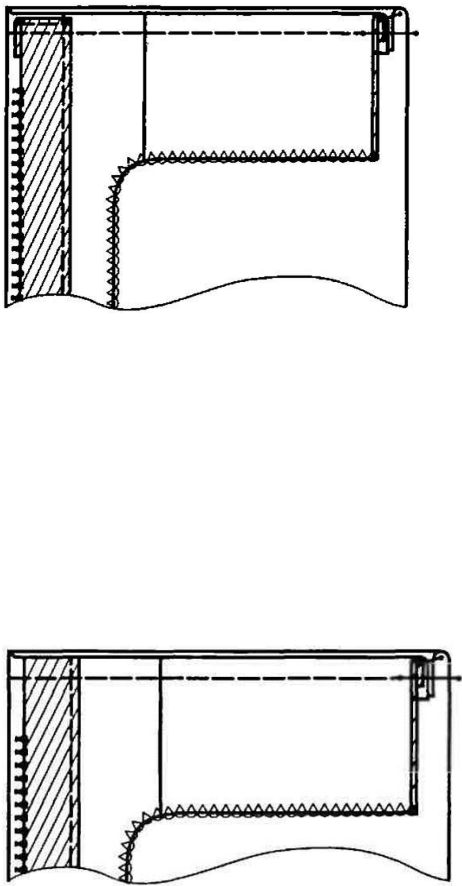
1. Организация рабочего места.
2. Инструменты и приспособления.
3. Техника безопасности при работе за швейной машиной.
4. Техника безопасности при работе с утюгом.
5. Техника безопасности по окончании работы за швейной машиной.

### Задание:

1. Выполнить обтачной шов в раскол, и в кант.
2. С помощью инструкционной карты, после показа трудового приема мастером производственного обучения, самостоятельно выполнить обработку верхнего среза обтачкой.

### Инструкционная карта 7.

Наименование операции	Технические условия на выполнение операции	Рисунок
1. Выкраивание обтачки	Обтачку выкраивают по форме юбки в области верхнего среза. Обтачка может состоять из нескольких частей, которые соединяют стачным швом в разутюжку шириной 0,5-0,7 см	
2. Дублирование обтачки прокладкой	Нить основы на прокладке проходит вдоль детали. Дублируют обтачку прокладкой	
3. Обработка верхнего среза юбки	Заутюживают припуски на застежку (традиционная застежка-молния еще не притачана к юбке, а потайная - притачана. Дублируют прокладкой верхнюю часть припуска на застежку. К этим припускам притачивают (строчка 1) боковые стороны обтачки швом шириной 0,5-0,7 см. Швы притачивания разутюживают. Обметывают нижний срез обтачки и припуска застежки одной	

	строчкой. Совмещают верхний срез юбки и верхний срез обтачки, сложив их лицевыми сторонами внутрь. Обтачивают верхний срез юбки обтачкой (строчка 2)	
	Шов обтачивания вывертывают, выправляют, выметывают с образованием канта из юбки и настрачивают на обтачку или закрепляют отделочной строчкой (строчка 3)	
4. Притачивание застежки-молнии	<p>Застежку- молнию притачивают по общим правилам. Особенностью являются закрепление верхнего среза ленты застежки-молнии. Существуют два способа ее закрепления:</p> <p>1) ленту застежки-молнии притачивают после обтачивания верхнего среза юбки, подогнув ее верхние срезы на 0,5-0,7 см внутрь и застрочив их.</p> <p>Строчка застрачивания должна совпасть с отделочной по верхнему краю юбки.</p> <p>Допускается подшивание подогнутого края ленты подшивочными стежками;</p> <p>2) верхние срезы ленты застежки-молнии должны попасть в шов обтачивания верхнего среза юбки. В этом случае сначала притачивают застежку-молнию, а затем обрабатывают верхний срез юбки обтачкой</p>	

#### Критерии оценок практических работ.

«5 баллов» - полная самостоятельность при выполнении задания;

«4 балла» - незначительные затруднения при выполнении задания;

«3 балла» - при выполнении задания обучающийся испытывает значительные затруднения;

«2 балла» - если меньше, чем на 50%.



### Практическое занятие 8.

**Тема:** «Обработка верхнего среза юбки притачным поясом».

**Тип:** Упражнение по выполнению простых, сложных комплексных работ.

**Цель:** Закрепление знаний и умений, полученных при изучении темы «Обработка верхнего среза юбки притачным поясом», формирование у обучающихся правильной рабочей позы при работе за швейной машиной, закрепление и соблюдение правил техники безопасности. Воспитание чувства уверенности и аккуратности при выполнении задания, развитие внимания, наблюдательности, координации движений, содействие развитию общепсихологических свойств: линейного глазомера, мелкой моторики.

**Коррекционно-развивающие задачи:**

- пополнение активного профессионального словарного запаса через использование в речи профессиональных терминов;
- развитие памяти и коррекция через многократное повторение материала и последовательное выполнение задания;
- увеличение объема внимания через демонстративный материал;
- формирование умения анализировать образец изделия по вопросам мастера производственного обучения;
- развитие пространственной ориентации.

**Содержание работы:**

- подготовка машины к работе;
- пуск и остановка универсальных стачивающих машин;
- упражнение по регулировке длины стежка;
- упражнение по заправке ниток в универсальных швейных машинах;
- освоение приемов правильного положения корпуса, рук, ног в процессе выполнения машинных работ.

**Методы обучения:** блиц-тестирование, беседа, объяснение, просмотр презентации, сбор рюкзака знаний, показ трудовых приемов, самостоятельная работа с применением документов письменного инструктирования.

**Организационная форма:** фронтальная, индивидуальная

**Оборудование к уроку:**

- универсальные стачивающие машины двухниточного челночного стежка;
- специальная красобмёточная машина цепного стежка;
- доска утюжильная;
- утюг электропаровой с индивидуальным парогенератором;
- инструменты и приспособления для выполнения ручных работ: ножницы, булавки портновские, мел, линейка, нитки, ткань;
- раздаточный материал: «Инструкционно - технологическая карта «Обработка верхнего среза юбки притачным поясом».

#### Ход занятия

№ п/п	Наименование	Время
1	Подготовка рабочего места	5 мин
2	Знакомство с инструкционной картой	10 мин.
3	Время на выполнение практического задания.	4 часа 25 мин.

4	Рефлексия	5 мин.
5	Уборка рабочего места	5 мин.
Итого		4 часа 50 минут

### Вопросы для подготовки к практической работе:


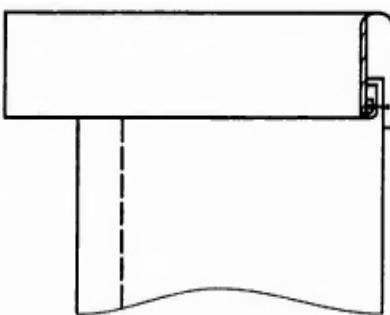
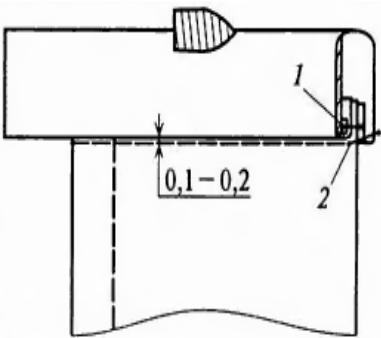
1. Организация рабочего места.
2. Инструменты и приспособления.
3. Техника безопасности при работе за швейной машиной.
4. Техника безопасности при работе с утюгом.
5. Техника безопасности по окончании работы за швейной машиной.

### Задание:

1. Выполнить окантовочный шов с тесьмой.
2. С помощью инструкционной карты после показа трудового приема мастером производственного обучения, самостоятельно выполнить обработку верхнего среза юбки притачным поясом.

### Инструкционная карта 8.

Наименование операции	Технические условия на выполнение операции	Рисунок
1. Обработка пояса 1.1. Подготовка деталей кроя	Пояс - 1 деталь из ткани верха. Длина пояса равна измерению обхвата талии плюс 2-3 см на длину переходного пояса (припуск на застежку), плюс 1,0-1,4 см на швы обтачивания боковых сторон пояса; ширина - по модели плюс 2 см на швы притачивания	
	Прокладка пояса - 1 деталь из клеевого материала. Длина и ширина прокладки равны соответственно длине и ширине пояса в готовом виде. Дублируют пояс или подпояс в зависимости от требований ТУ на модель.	
1.2. Обтачивание концов пояса	Конец пояса обтачивают швом шириной 0,5-0,7 см. Конец переходного пояса по боковой стороне обтачивают швом шириной 0,5-0,7 см, а по нижнему срезу швом шириной 1 см. Углы высекают, концы	

	пояса вывертывают, выметывают, приутюживают.	
2. Притачивание пояса к юбке	Юбку складывают с поясом лицевыми сторонами внутрь, уравнивают срезы и притачивают (строчка 1) пояс швом шириной 1 см. В шов притачивания пояса на переднее полотнище, не доходя до боковых швов на 2 см, вкладывают вешалки. Длина вешалок в готовом виде 6-12 см.	
3. Обработка шва притачивания пояса к юбке	Выметывают шов притачивания пояса, направляя припуски на пояс. Слегка приутюживают. Допускают заутюживание припусков. Переходной пояс должен быть продолжением притачного пояса.	
4. Соединение подпояса с юбкой	Заметывают (заутюживают) пояс вдоль линии верхнего края пояса в готовом виде. В юбках из тонких легкоосыпаемых тканей подгибают нижний срез подпояса на 0.8-0.9 см и заметывают таким образом, чтобы сгиб перекрывал шов притачивания пояса на 0.1-0.2 см. Закрепляют подогнутый край подпояса на верхнем срезе юбки, прокладывая строчку в шов притачивания пояса или по поясу (строчка 2) на расстоянии 0.1-0.2 см от его края. Нитки временного назначения удаляют, пояс приутюживают.	
	В юбках из толстых и	

	малоосыпаемых тканей обметанный срез подпояса настрачивают в шов притачивания пояса или по поясу на расстоянии 0.1-0.2 см от его сгиба (строчка 2). Нитки временного назначения удаляют, пояс приутюживают.	
5. Обработка юбки поясом альтернативным способом 5.1. Последовательность обработки юбки поясом	1 — строчка обтачивания пояса подпоясом; 2 — строчка притачивания пояса к юбке; 3 — строчка настрачивания среза подпояса на юбку.	
5.2. Соединение пояса с юбкой накладным швом с закрытым срезом	1 — строчка притачивания пояса к юбке; 2 — отделочная строчка.	

### Критерии оценок практических работ.

«5 баллов» - полная самостоятельность при выполнении задания;

«4 балла» - незначительные затруднения при выполнении задания;

«3 балла» - при выполнении задания обучающийся испытывает значительные затруднения;

«2 балла» - если работа выполнена меньше, чем на 50%.

### Практическое занятие 9.

**Тема:** «Обработка особенностей юбки на подкладке».

**Тип:** Упражнение по выполнению простых, сложных комплексных работ.

**Цель:** Закрепление знаний и умений, полученных при изучении темы: «Обработка особенностей юбки на подкладке», формирование у обучающихся правильной рабочей позы при работе за швейной машиной, закрепление и соблюдение правил техники безопасности. Воспитание чувства уверенности и аккуратности при выполнении задания, развитие внимания, наблюдательности, координации движений, содействие развитию общепсихологических свойств: линейного глазомера, мелкой моторики рук.

#### Коррекционно-развивающие задачи:

- пополнение активного профессионального словарного запаса через использование в речи профессиональных терминов;

- развитие памяти и коррекция через многократное повторение материала и последовательное выполнение задания;

- увеличение объема внимания через демонстративный материал;
- формирование умения анализировать образец изделия по вопросам мастера производственного обучения;
- развитие пространственной ориентации.

### **Содержание работы:**

- подготовка машины к работе;
- пуск и остановка универсальных стачивающих машин;
- упражнение по регулировке длины стежка;
- упражнение по заправке ниток в универсальных швейных машинах;
- освоение приемов правильного положения корпуса, рук и ног в процессе выполнения машинных работ.

**Методы обучения:** блиц-тестирование, беседа, объяснение, просмотр презентации, сбор рюкзака знаний, показ трудовых приемов, самостоятельная работа с применением документов письменного инструктирования.

**Организационная форма:** фронтальная, индивидуальная.

### **Оборудование к уроку:**

- универсальные стачивающие машины двухниточного челночного стежка;
- специальная краеобметочная машина цепного стежка;
- доска утюжительная;
- утюг электропаровой с индивидуальным парогенератором;
- инструменты и приспособления для выполнения ручных работ: ножницы, булавки портновские, мел, линейка, нитки, ткань;
- раздаточный материал: «Инструкционно - технологическая карта «Обработка особенностей юбки на подкладке»».

### **Ход занятия**

№ п/п	Наименование	Время
1	Подготовка рабочего места	5 мин
2	Знакомство с инструкционной картой	10 мин.
3	Время на выполнение практического задания.	4 часа 25 мин.
4	Рефлексия	5 мин.
5	Уборка рабочего места	5 мин.
Итого		4 часа 50 минут

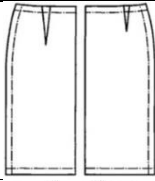
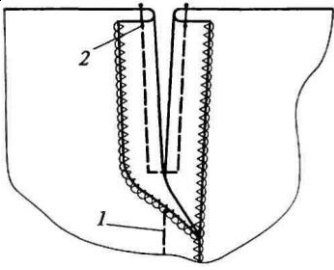
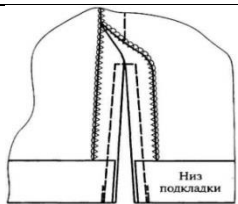
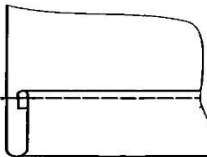
### **Вопросы для подготовки к практической работе:**

1. Организация рабочего места.
2. Инструменты и приспособления.
3. Техника безопасности при работе за швейной машиной.
4. Техника безопасности при работе с утюгом.
5. Техника безопасности по окончании работы за швейной машиной.

### **Задание:**

1. Выполнить двойной и запошивочный шов.
2. С помощью инструкционной карты, после показа рудового приема мастером производственного обучения, самостоятельно выполнить обработку особенностей юбки на подкладке.

**Инструкционная карта 9.**

Наименование операции	Технические условия на выполнение операции	Рисунок
1. Раскраивание подкладки	Подкладку раскраивают в соответствии с юбкой из основной ткани. Вытачки на подкладке располагают над вытачками на юбке	
2. Обработка шва с застежкой	Срезы подкладки, в которых предусмотрена застежка, стачивают (строчка 1) до контрольного знака, определяющего длину застежки. Срезы застежки обметывают и застрачивают швом вподгибку с открытым срезом (строчка 2) или обрабатывают швом вподгибку с закрытым срезом	
3. Обработка шлицы	Если в подкладке предусмотрены шлицы, их обрабатывают швом вподгибку с открытым или с закрытым срезом	
4. Обработка подкладки	Низ подкладки обрабатывают швом вподгибку с закрытым срезом	
5. Соединение юбки с подкладкой	Подкладку вывертывают на изнаночную сторону, юбку - на лицевую. Подкладку вкладывают в юбку изнаночными сторонами друг к другу. Уравнивают срезы, швы, вытачки по верхним срезам и стачивают швом шириной 0,5-0,7 см (на рис изображен). В области застежки подкладка должна быть расположена так, чтобы она перекрывала половину ширины одной стороны ленты застежки-молнии	
6. Обработка верхнего среза юбки поясом	Обработку верхнего среза юбки поясом	
Примечание	Подкладка может быть настрочена или подшита вручную к припускам застежки и шлицы и закреплена в области бедер ручными стежками. Однако для облегчения ВТО юбки с изнаночной стороны в процессе эксплуатации эти операции не рекомендуются	

**Критерии оценок практических работ.**

«5 баллов» - полная самостоятельность при выполнении задания;

«4 балла» - незначительные затруднения при выполнении задания;

«3 балла» - при выполнении задания учащийся испытывает значительные затруднения;

«2 балла» - если работа выполнена меньше, чем на 50%.

---

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бердник, Т.О. Швея. Портной легкой женской одежды. Учебное пособие для учащихся лицеев и средних профессионально-технических училищ / Т.О. Бердник. - Ростов н/Д: Феникс, 2017.
2. Дашкевич, Л.М. Швея, портной верхней женской одежды: учебное пособие/ Л.М. Дашкевич. - Ростов н/Д: Феникс, 2018.
3. Ермакова, С. О. Шьём юбки. Оригинальные модели на каждый день / С. О. Ермакова. – М.: РИПОЛ классик, 2016. – 16 с.: ил.- (Секреты кройки и шитья).
4. Силаева, М.А. Пошив изделий по индивидуальным заказам: учебник для нач. проф. Образования / М.А. Силаева. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2015.- 528 с.
5. Труханова, А.Т. Технология женской и детской одежды: Учеб. для проф. учеб. заведений / А.Т. Труханова. - М.: Издательский центр «Академия», 2017.
6. <https://uchitelya.com/tehnologiya/76557-instrukcionnye-karty-tehnologiya-izgotovleniya-zhenskoy-yubki.html>

## МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ЗАНЯТИЯ (ФРАГМЕНТ ЗАНЯТИЯ) В УСЛОВНО ИНКЛЮЗИВНОЙ ГРУППЕ С СЛАБОСЛЫШАЩИМИ И СЛАБОВИДЯЩИМИ СЛУШАТЕЛЯМИ

**Чиколаева Лидия Александровна**

ГБПОУ РХ «Хакасский колледж профессиональных технологий»

Номинация «Я – педагог»

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Темы курса дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» актуальны всегда. Образовательной задачей данного занятия было сформировать представление о многогранности термина «здоровье», рассмотреть и зафиксировать компоненты здорового образа жизни (используя, в том числе личные примеры студентов).

Особенность этой методической разработки заключается в том, что она выполнена как образец для слушателей курсов повышения квалификации «Инклюзивное образование в системе среднего профессионального образования». В 2020 году Хакасский колледж профессиональных технологий, экономики и сервиса проводил курсы повышения квалификации и показывал, как и каким образом можно организовать обучение в группах, где есть студенты с особенностями восприятия информации и мира.

Поскольку инклюзивное образование становится с каждым годом актуальней, целью этой методической разработки стала попытка смоделировать занятие в условно-инклюзивной группе, с применением

возможных вариантов ограничения восприятия. Для этого слушателям были предоставлены беруши, для имитации ограничения слуха и очки-тренажеры (затемненные очки с отверстиями), для имитации ограничения зрения. Таким образом была смоделирована ситуация с слабослышащими и слабовидящими студентами, которым в дальнейшем были предоставлены опорные материалы для работы по теме.

Был ряд сложностей, связанных с организацией занятия. Так, например, с условно слабослышащими слушателями работал сурдопедагог, которого им было сложно понять, поскольку слушатели не владеют жестовым языком и тактильной азбукой. В реальной практике же, слабослышащие студенты отлично воспринимают общение с сурдопедагогом, выстраивая свой язык общения и пояснения ключевых моментов занятия.

Те слушатели, которые были отнесены к условно слабовидящим, также испытывали определённые трудности с визуализацией на первых этапах занятия. Связано это было перестройкой и адаптацией зрительного органа к восприятию материалов через очки-тренажеры. В реальной практике же, слабовидящие студенты используют увеличительные приборы или опорный конспект с крупной печатью.

И третья группа слушателей воспринимали информацию без особых ограничений, как студенты, не имеющие особенностей восприятия информации и мира.

Для усвоения материала были использованы следующие ресурсы:

- 1) Мультимедийная техника (проектор) и социальный видеоролик «Веди здоровый образ жизни»;
- 2) Опорные листы для слабослышащих, опорные листы для слабовидящих;
- 3) Условно рабочие тетради студентов с уже выполненным домашним заданием (по числу слушателей) – были подготовлены заранее педагогом;
- 4) Рефлексивные наклейки – смайлики трех разновидностей – счастливые, нейтральные и грустные.

В целом, занятие можно оценить как социальный эксперимент, актуальный для слушателей, которые начинают выстраивать работу в инклюзивных группах. Занятие состоялось, рефлексия была положительной (судя по преобладающему числу «счастливых» смайликов). Слушатели оценили эксперимент и попытку занять позицию студентов с особенностями восприятия информации и мира.

Методическая разработка может быть полезна преподавателям, для организации занятий по формированию представлений об особенностях восприятия информации и мира у обучающихся с ОВЗ.

### ПЛАН ЗАНЯТИЯ

Специальность/профессия	Слушатели курсов повышения квалификации «Инклюзивное образование в системе среднего профессионального образования»
УД / МДК/ ПМ	ОУД.06. Основы безопасности жизнедеятельности



Группа	Условно инклюзивная
Курс	Первый
Количество обучающихся	17
Продолжительность занятия	40 минут
Тема программы (раздела)	Сохранение здоровья населения и основы медицинских знаний
Тема занятия	Здоровье и здоровый образ жизни
Вид занятия	Занятие-беседа
Тип занятия	Изучение нового материала
Педагогическая технология или методическая цель	Технология индивидуального и дифференцированного подхода в обучении (на примере инклюзивной группы)
Цель занятия	Смоделировать занятие в условно-инклюзивной группе, применив возможные варианты ограничения восприятия (беруши и очки-тренажеры). Сформировать представление о многогранности термина «здоровье», рассмотреть и зафиксировать компоненты здорового образа жизни (используя, в том числе, личные примеры студентов)
Занятие будет способствовать формированию и развитию следующих образовательных результатов:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>личностных</u>: ЛР3 формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности; ЛР4 исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.); ЛР5 воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;</li> <li>• <u>метапредметных</u>: МР13 формирование установки на здоровый образ жизни; МР14 развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;</li> <li>• <u>предметных</u>: ПР9 формирование представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального</li> </ul>

	<p>благополучия личности;</p> <p>ПР11 освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;</p> <p>• <u>специальные требования:</u></p> <p>СЛР2 формирование социальных компетенций, включая способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе, при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи или, при желании, на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;</p> <p>СМР2 построение индивидуальной образовательной траектории на основе осознания собственных возможностей и ограничений жизнедеятельности, обусловленных нарушениями слуха и зрения.</p> <p>СПР2 адекватное использование компенсирующей нарушение зрения техники и средств в соответствии с коммуникативной ситуацией.</p>	
<b>Организация пространства</b>		
<p>Ресурсы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мультимедийная техника (проектор);</li> <li>• Видеоролик (В);</li> <li>• Опорные листы для слабослышащих ОЛ№1 и слабовидящих ОЛ№2 (Приложение 1,2);</li> <li>• Схема занятия для педагога и сурдопедагога (Приложение 3);</li> <li>• Беруши и очки-тренажеры (для чистоты эксперимента);</li> <li>• Условно рабочие тетради студента с выполненным домашним заданием Приложение 4);</li> <li>• Рефлективные наклейки (РН).</li> </ul>	<p>Новые термины и понятия:</p> <p>Здоровье</p> <p>ЗОЖ</p> <p>Составляющие ЗОЖ</p> <p>Двигательная активность</p> <p>Психическое здоровье</p> <p>Рациональный режим дня</p> <p>Закаливание организма</p> <p>Психологическое воспитание</p> <p>Личная гигиена</p>	<p>Межпредметные связи:</p> <p>ОУД. 05</p> <p>Физическая культура</p> <p>ОУД.13 Биология</p>

№	Этап занятия	Время	Деятельность обучающихся	Деятельность обучающихся с ОВЗ	Деятельность преподавателя	Форма, методы и средства обучения
1	Организационный момент	5	Приветствуют преподавателя и гостей. На рабочих столах находятся условно рабочие тетради студентов.	Приветствуют преподавателя и гостей. Обучающиеся находятся в сопровождении сурдопедагога. На рабочем столе лежат РТС, опорные листы №1, №2.	Приветствует обучающихся, гостей. Поясняет особенность занятия.	Фронтальная, монолог, демонстрация рабочих элементов РТС.
2	Ориентировочно-мотивационный	3	Обучающиеся смотрят видеоролик, формулируют и озвучивают варианты темы и цели урока, записывают тему в РТС.	Обучающиеся смотрят видеоролик, формулируют и озвучивают варианты темы и цели урока, записывают тему в РТС, при затруднении пользуются опорными листами №1, №2. Работают с сурдопедагогом.	Преподаватель показывает видеоролик. По окончании просмотра, мотивирует студентов на активную мыслительную деятельность, задавая наводящие вопросы, после чего обращается к обучающимся с просьбой сформулировать тему и цель урока и записать их в РТС. Сурдопедагог дублирует информацию преподавателя на жестовом языке.	Фронтальная, В, РТС, ОЛ № 1, ОЛ № 2.
3	Актуализация знаний, проверка домашнего задания	10	Обучающиеся заслушивают варианты определений термина «здоровье» от одноклассников	Обучающиеся заслушивают варианты определений термина «здоровье» от одноклассников	Преподаватель предлагает прослушать варианты определений термина «здоровье»	Домашнее задание с опережением, монолог, беседа фронтальная

			ков и дополнения преподавателя. Обобщая изложенную информацию, делают вывод: здоровье – многогранный и объемный термин	и дополнения преподавателя. Обобщая изложенную информацию, участвуют в высказывании коллективного вывода: здоровье – многогранный и объемный термин. Работают с сурдопедагогом.	(проверка домашнего задания), дополняет их. Помогает участвовать обучающимся с ОВЗ в процессе озвучивания, а после обсуждения и обобщения полученной информации – сделать вывод. Сурдопедагог дублирует информацию преподавателя на жестовом языке.	ная, РТС.
4	Операционно-исполнительский	7	Обучающиеся слушают преподавателя, комментируют и рассказывают свои примеры из личной жизни о том, как ими соблюдаются те или иные положения ЗОЖ. Записывают в рабочие тетради информацию с доски.	Обучающиеся слушают и следят за преподавателем, участвуют в обсуждении примеров из личной жизни о том, как соблюдаются те или иные положения ЗОЖ. Записывают в рабочие тетради информацию с опорных листов. Работают с сурдопедагогом.	Преподаватель разъясняет суть понятия «образ жизни», «составляющие ЗОЖ», озвучивает и фиксирует на доске составные элементы ЗОЖ, добавляя примеры и обращаясь к личным примерам обучающихся, которые они озвучивают. Полученную информацию предлагает записывать в тетрадь. Сурдопедагог дублирует информацию преподавателя	Монолог, беседа фронтальная, РТС, ОЛ № 1, ОЛ №2.

					на жестовом языке.	
5	Домашнее задание	2	Обучающиеся записывают домашнее задание.	Обучающиеся списывают домашнее задание с опорных листов.	Преподаватель объясняет суть домашнего задания: составить в виде таблицы распорядок одного дня жизни студента и на основании разобранных составляющих ЗОЖ при помощи карандаша или цветной ручки откорректировать свой распорядок дня, предварительно проанализировав – где и что можно было бы изменить	Индивидуальная, РСТ, ОЛ № 1, ОЛ № 2.
6	Рефлексия	2	Студенты выражают индивидуальное мнение при помощи рефлексивных наклеек, затем по желанию обсуждают вслух. После формируется общее мнение о занятии.	Студенты выражают индивидуальное мнение при помощи рефлексивных наклеек, затем по желанию обсуждают вслух. Участвуют в формировании общего мнения о занятии.	Преподаватель предлагает обучающимся провести рефлексию своей деятельности, выбрав одну из наклеек и поместив их на доску, затем предлагает высказаться о том понравилось ли им занятие, и чем конкретно, после обсуждения помогает сформировать общее мнение.	Индивидуальная, групповая РН.

## Приложение 1 (ОЛ №1)

## Тема. ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**ПОДУМАЙ:** Что такое Здоровье? Из чего оно состоит? Что значит здоровый человек? Здоровый человек это какой?

**ЗАРИСУЙ и ЗАПИШИ:**



**ПОДУМАЙ:** Что такое ЗОЖ? Здоровый образ жизни?

**ЗАПИШИ:** Здоровый образ жизни, или ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

**ЗАПИШИ:** Составляющие ЗОЖ:

- 1) Двигательная активность – это сумма всех движений в течение жизни.
- 2) Психическое здоровье 😊 – это умение управлять своими эмоциями.
- 3) Умеренное и сбалансированное питание - это питание приносящее пользу, а не вред).
- 4) Рациональный режим дня – продумано время для работы, сна, отдыха, физических нагрузок.
- 5) Закаливание организма – повышение устойчивости организма к низким и высоким температурам при помощи воздуха, воды.
- 6) Психополовое воспитание – поведение соответствующее полу и возрасту согласно принятых социальных норм.
- 7) Личная гигиена (мыться, чистить зубы, менять одежду, стричь ногти и прочее).
- 8) Отказ от вредных привычек (не пить, не курить).
- 9) Безопасное поведение в быту, на улице, в колледже, обеспечивающее предупреждение травматизма и отравления.

**ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:**

Запиши на листе свой обычный распорядок дня (смотри пример). Проанализируй его.

Время	Вид работы
6.00	Подъем
6.05	Умываюсь
6.15	Завтракаю
...	...

Посмотри, что можно откорректировать (исправить) так, чтобы он был ближе к идеальному и больше подходил под составляющие ЗОЖ. Исправления в расписании (в тетради) делай цветной ручкой или карандашом.

**Приложение 2 (ОЛ №2)**



**Здоровый образ жизни, или ЗОЖ** — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

### **Составляющие ЗОЖ:**

- 1) Двигательная активность
- 2) Психическое здоровье ☺
- 3) Умеренное и сбалансированное питание
- 4) Рациональный режим дня
- 5) Закаливание организма
- 6) Психополовое воспитание
- 7) Личная гигиена
- 8) Отказ от вредных привычек
- 9) Безопасное поведение в быту, на улице, в колледже, обеспечивающее предупреждение травматизма и отравления.



## ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

Запиши на листе свой обычный распорядок дня (пользуйся примером). Проанализируй его.

<b>Время</b>	<b>Вид работы</b>
6.00	Подъем
6.05	Умываюсь
6.15	Завтракаю
...	...

Посмотри, что можно откорректировать (исправить), так чтобы он был ближе к идеальному и больше подходил под составляющие ЗОЖ. Исправления в распорядке (в тетради) делай цветной ручкой или карандашом.

## Приложение 3

## Тема. ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

*Что такое Здоровье? Из чего оно состоит? Что значит здоровый человек? Здоровый человек это какой?*



*Что такое ЗОЖ? Здоровый образ жизни?*

Здоровый образ жизни, или ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Составляющие ЗОЖ:

- 1) Двигательная активность – это сумма всех движений в течение жизни.
- 2) Психическое здоровье ☺ – это умение управлять своими эмоциями.
- 3) Умеренное и сбалансированное питание- это питание приносящее пользу, а не вред).
- 4) Рациональный режим дня – продумано время для работы, сна, отдыха, физических нагрузок.
- 5) Закаливание организма – повышение устойчивости организма к низким и высоким температурам при помощи воздуха, воды.
- 6) Психологическое воспитание – поведение соответствующее полу и возрасту согласно принятых социальных норм.
- 7) Личная гигиена (мытья, чистить зубы, менять одежду, стричь ногти и прочее).
- 8) Отказ от вредных привычек (не пить, не курить).
- 9) Безопасное поведение в быту, на улице, в колледже, обеспечивающее предупреждение травматизма и отравления.

**ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:**

Запиши на листе свой обычный распорядок рабочего дня (смотри пример). Проанализируй его.

Посмотри, что можно откорректировать (исправить), так чтобы он был ближе к идеальному и больше подходил под составляющие ЗОЖ. Исправления в распорядке (в тетради) делай цветной ручкой или карандашом.

## Приложение 4 (РТС)

## УСЛОВНО РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ СТУДЕНТА

Домашнее задание	
<p>Здоровье — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни</p>	
<p>Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.</p>	
<p>Здоровье - это значит быть здоровым и хорошо себя чувствовать</p>	
<p>Здоровье – уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма.</p>	
<p>Здоровье – состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции.</p>	
<p>Здоровье – состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.</p>	

## НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

СЕРИЯ «ИНКЛЮЗИВНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАНИЕ: РЕГИОНАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ»

ОБРАЗОВАНИЕ БЕЗ ГРАНИЦ – 2021:

материалы заочного межрегионального  
конкурса учебно-методических разработок  
в области инклюзивного образования.

ВЫПУСК 2

Учебно-информационный центр  
640000, г. Курган, ул. Карельцева, 32  
ГБПОУ «Курганский педагогический колледж»

