

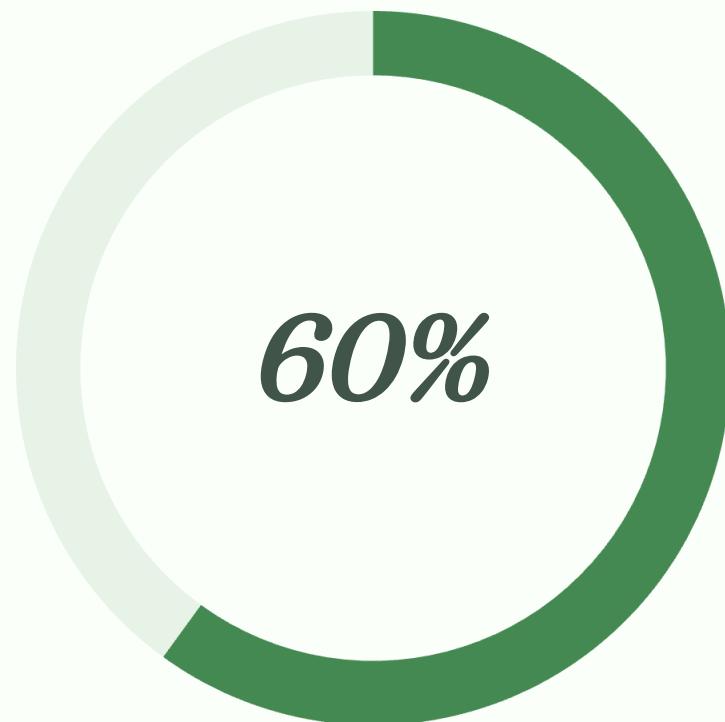
ИИ-ассистенты и чат-боты в работе учителя физической культуры

Как учить и учиться эффективно: техники запоминания, работа с информацией и секреты увлекательного обучения

Цифровые технологии открывают новые возможности для преподавания физической культуры и повышения эффективности работы учителя

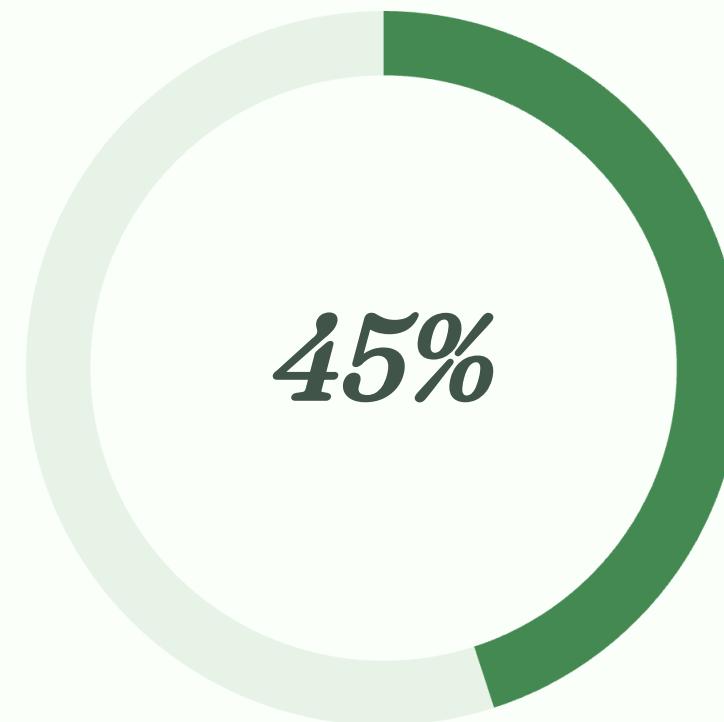


Преимущества для учителей физической культуры



Экономия времени

Снижение административной
нагрузки и рутинных задач



Рост вовлеченности

Повышение интереса учеников к
занятиям через интерактив



Доступность контроля

Возможность дистанционного
мониторинга и поддержки 24/7

Искусственный интеллект: благо или угроза для человечества?

ИИ как секрет увлекательного обучения



Зачем ИИ учителю физической культуры?

Искусственный интеллект - это не замена учителя, а **мощный помощник**, который освобождает время для главного: живого общения с детьми и качественного обучения

ИИ берёт на себя рутину, помогает персонализировать подход к каждому ученику и делает уроки физической культуры **современными и осмысленными.**

ЧТО ТАКОЕ CHATGPT



ChatGPT (OpenAI)

Что это

Универсальный ИИ-ассистент для текстов, анализа, ответов на вопросы.

Сайт: chat.openai.com



Пошаговая регистрация

1. Откройте сайт chat.openai.com
2. Нажмите кнопку «Sign up»
3. Выберите способ: Email, Google, Microsoft или Apple
4. Подтвердите email (если через почту)
5. Введите имя и дату рождения
6. Подтвердите номер телефона (SMS-код)
7. Готово! Вы в системе

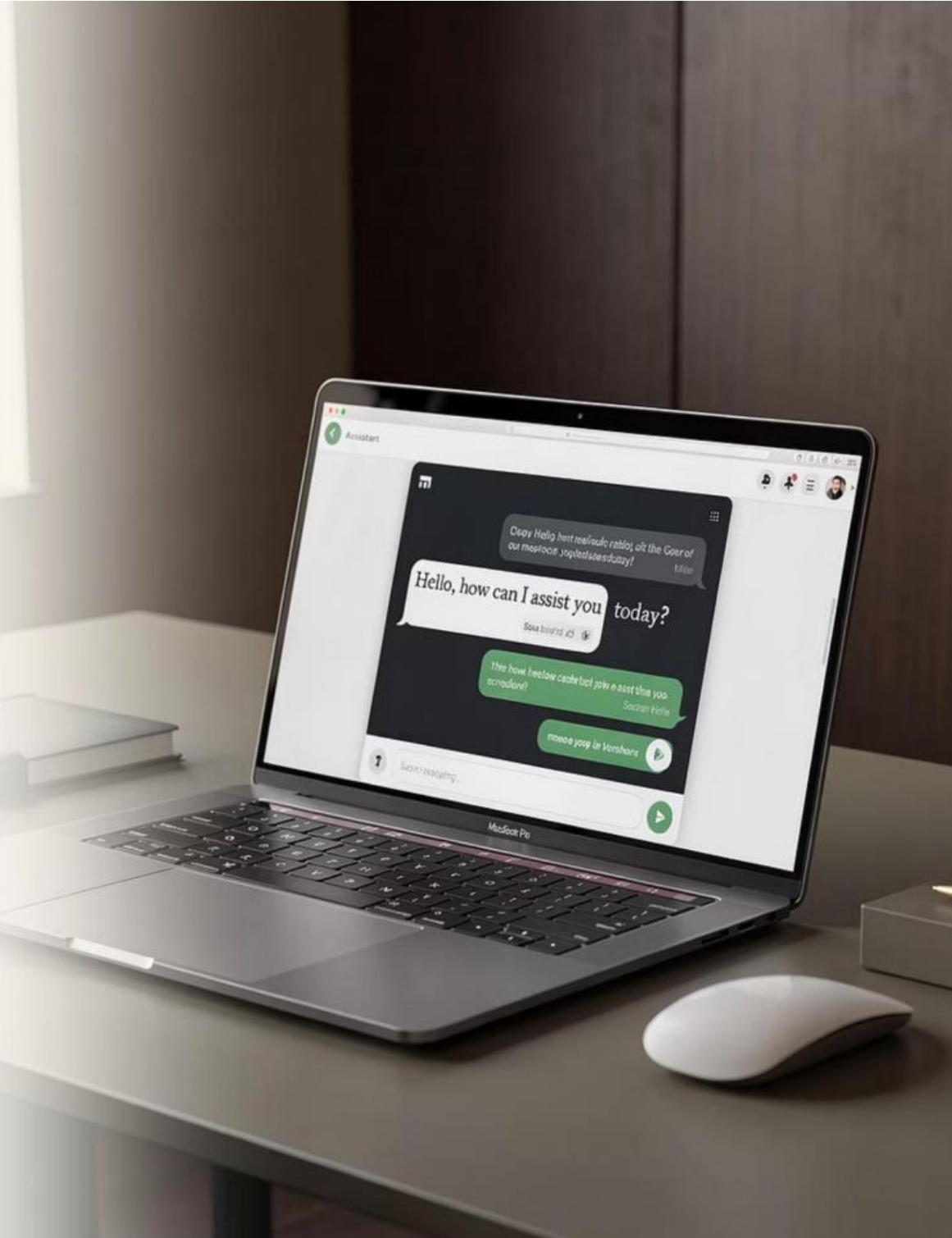
Проверка работоспособности

Напишите в чат: «Привет! Расскажи о себе в двух предложениях». Если получили ответ — всё работает.

Частые проблемы

Сервис недоступен: используйте VPN

Не приходит SMS: попробуйте другой номер или регистрацию через Google



Простое объяснение

ChatGPT — это интеллектуальный текстовый помощник, созданный компанией OpenAI.

Представьте, что у вас появился сотрудник, который:



Мгновенно пишет
тексты любого
формата



Никогда не устаёт и
доступен 24/7



Знает информацию
из **миллионов** книг,
статьй и документов



Понимает контекст и может вести
осмысленный диалог



Говорит на десятках языков,
включая русский

Техническая суть: ChatGPT — это большая языковая модель (LLM), обученная на огромном массиве текстов. Она не «понимает» в человеческом смысле, но очень точно предсказывает, какой текст будет уместен в ответ на ваш запрос.

Как это работает на практике

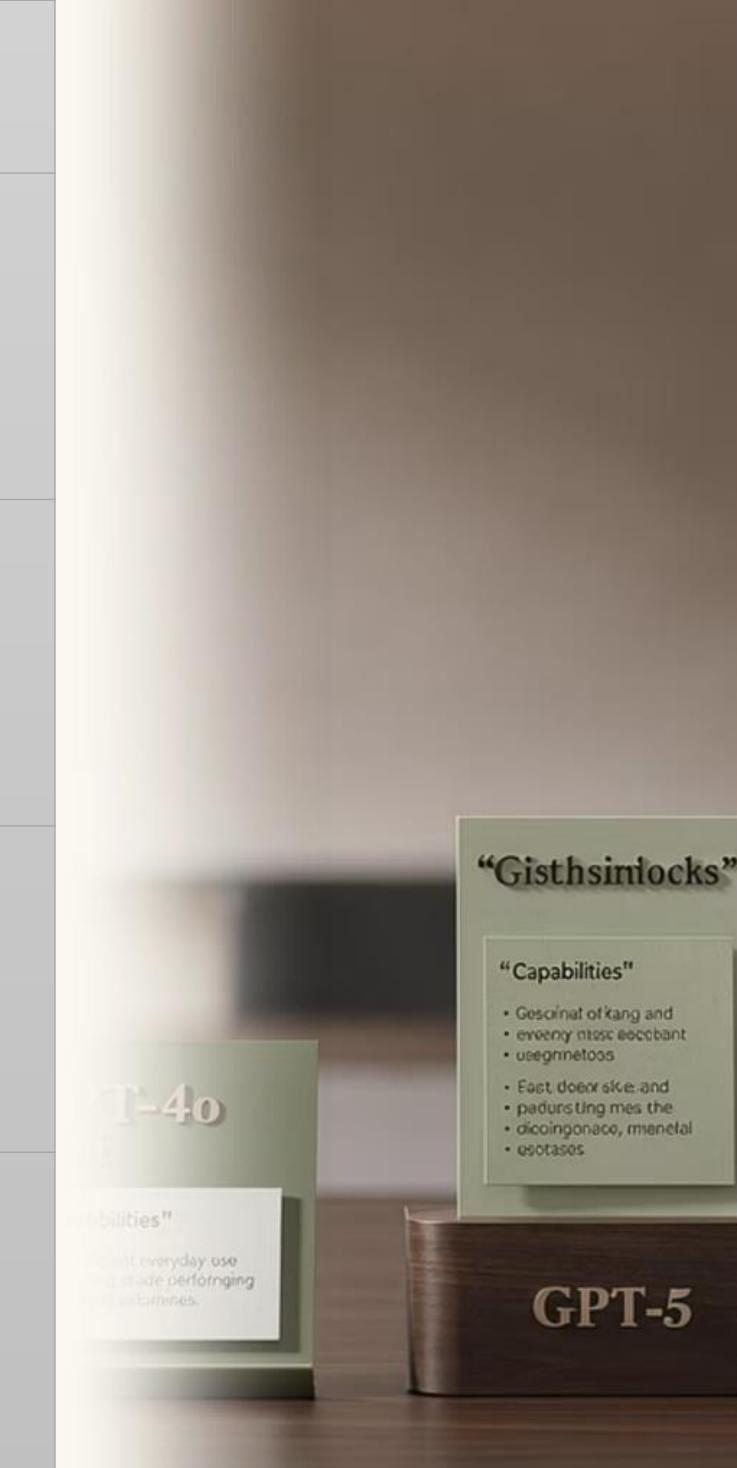


Вы пишете запрос
(промт)

ChatGPT анализирует
его

Генерирует ответ на
основе своих знаний и
вашего контекста

Актуальные модели (декабрь 2025)

Модель	Характеристика	Когда использовать	
GPT-40	Основная модель, быстрая и качественная	Повседневные задачи	
GPT-40 mini	Облегчённая версия, очень быстрая	Простые запросы, экономия ресурсов	
GPT-5	Новейшая модель с улучшенным мышлением	Сложные аналитические задачи	
01 / 01-mini	Модели с усиленным логическим мышлением	Планирование, стратегия, анализ	

ФУНКЦИИ И ВОЗМОЖНОСТИ



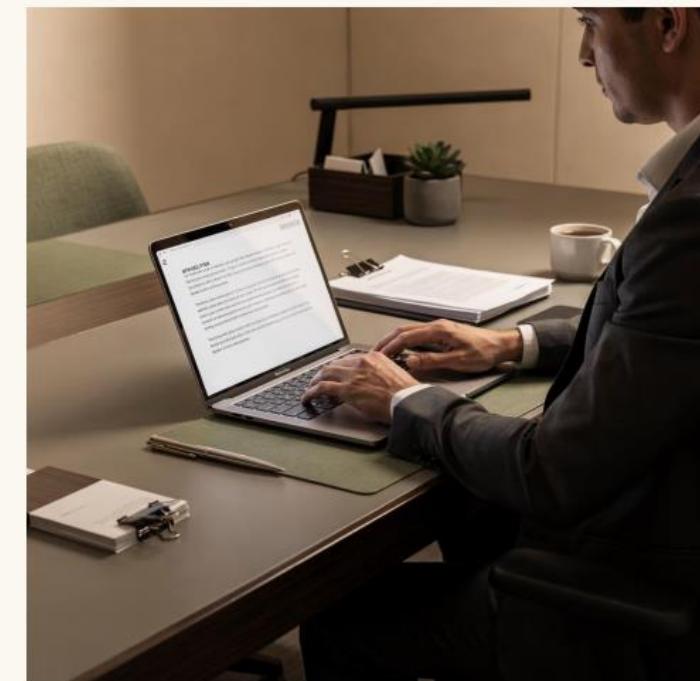
Сильные стороны ChatGPT

Генерация текстов

- Письма, отчёты, заявки на гранты
- Посты для социальных сетей
- Пресс-релизы и статьи
- Сценарии мероприятий
- Учебные материалы

Редактирование и улучшение

- Корректура и стилистическая правка
- Упрощение сложных текстов
- Адаптация под разные аудитории
- Перевод на другие языки



Дополнительные возможности

Аналитика и структурирование

- Анализ документов (можно загружать файлы)
- Составление сводок и резюме
- Выделение ключевых тезисов
- Создание планов и структур

Креативные задачи

- Генерация идей для проектов
- Названия, слоганы, концепции
- Сценарии и истории
- Визуальные концепции (описания для дизайнеров)

Работа с данными

- Анализ таблиц и отчётов
- Создание формул для Excel
- Интерпретация статистики
- Визуализация данных (графики, диаграммы)



Видеоматериалы, созданные
с помощью ИИ



Ограничения — важно понимать

Ограничение	Что это значит	Как обойти
Дата знаний	Знания ограничены датой обучения	Включить веб-поиск в настройках
Галлюцинации	Может «придумывать» факты	Всегда проверять критическую информацию
Контекст	Не знает специфику вашей организации	Давать подробный контекст в промте
Персональные данные	Не следует вводить конфиденциальную информацию	Использовать обезличенные данные
Юридическая точность	Не заменяет юриста	Использовать как черновик, проверять
Эмоциональный интеллект	Не чувствует нюансы как человек	Финальную правку делать самостоятельно

Образование

Задача

Учебные материалы

Оценка работ

Методические разработки

Работа с родителями

Как помогает ChatGPT

Планы, конспекты, задания

Критерии, рубрики, обратная связь

Структуры программ

Коммуникация, отчёты

Экономический эффект

- 1 Написание одного поста для соцсетей
30–60 минут → **5–10 минут с ChatGPT**
- 2 Черновик грантовой заявки
4–8 часов → **1–2 часа с ChatGPT**
- 3 Ежемесячный отчёт
2–3 часа → **30–40 минут с ChatGPT**

□ При 20 рабочих днях в месяц экономия составляет 15–25 часов — это практически дополнительный сотрудник на полставки.

Продвинутые техники

Техника «Цепочка рассуждений»

Просите ChatGPT думать пошагово:

«Давай подойдём к этому пошагово:

1. Сначала определи ключевые требования донора
2. Затем сопоставь их с нашими возможностями
3. Выдели сильные стороны нашей заявки
4. Предложи, как усилить слабые места»

Техника «Множественные варианты»

«Предложи 5 вариантов заголовка для нашей фандрайзинговой рассылки. Для каждого укажи, на какую аудиторию он лучше сработает»

Техника «Критик»

«Теперь выступи критиком этого текста. Найди слабые места и предложи улучшения»

Техника «Персона»

«Представь, что ты благополучатель нашей программы — одинокая пожилая женщина 75 лет. Прочитай этот текст её глазами. Что непонятно? Что отталкивает?»

СВЯЗКИ С ДРУГИМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

ChatGPT + Claude

Что делает ChatGPT

Генерация идей, черновики

Короткие тексты, посты

Работа с данными (таблицы)

Что делает Claude

Аналитические задачи, работа с большими текстами

Редактирование, улучшение стиля

Глубокий анализ документов

- Сценарий:** ChatGPT генерирует черновик грантовой заявки → Claude анализирует на соответствие критериям и улучшает



Claude (Anthropic)

ИИ-ассистент с сильными аналитическими способностями, хорошо работает с длинными документами.

Сайт: claude.ai

Откройте сайт

Перейдите на claude.ai

Начните регистрацию

Нажмите «Start for free» или «Sign up»

Выберите способ

Google (самый быстрый) или Email с кодом подтверждения

Завершите

Примите условия использования — готово!

✓ Проверка

Напишите: «Привет! Кратко опиши свои возможности». Развёрнутый ответ означает, что всё работает.

⚠ Возможные проблемы

«Claude is at capacity»: сервис перегружен, попробуйте позже
«Not available»: используйте VPN

ChatGPT + Perplexity

Что делает ChatGPT

Генерация контента

Обработка известных данных

Творческие задачи

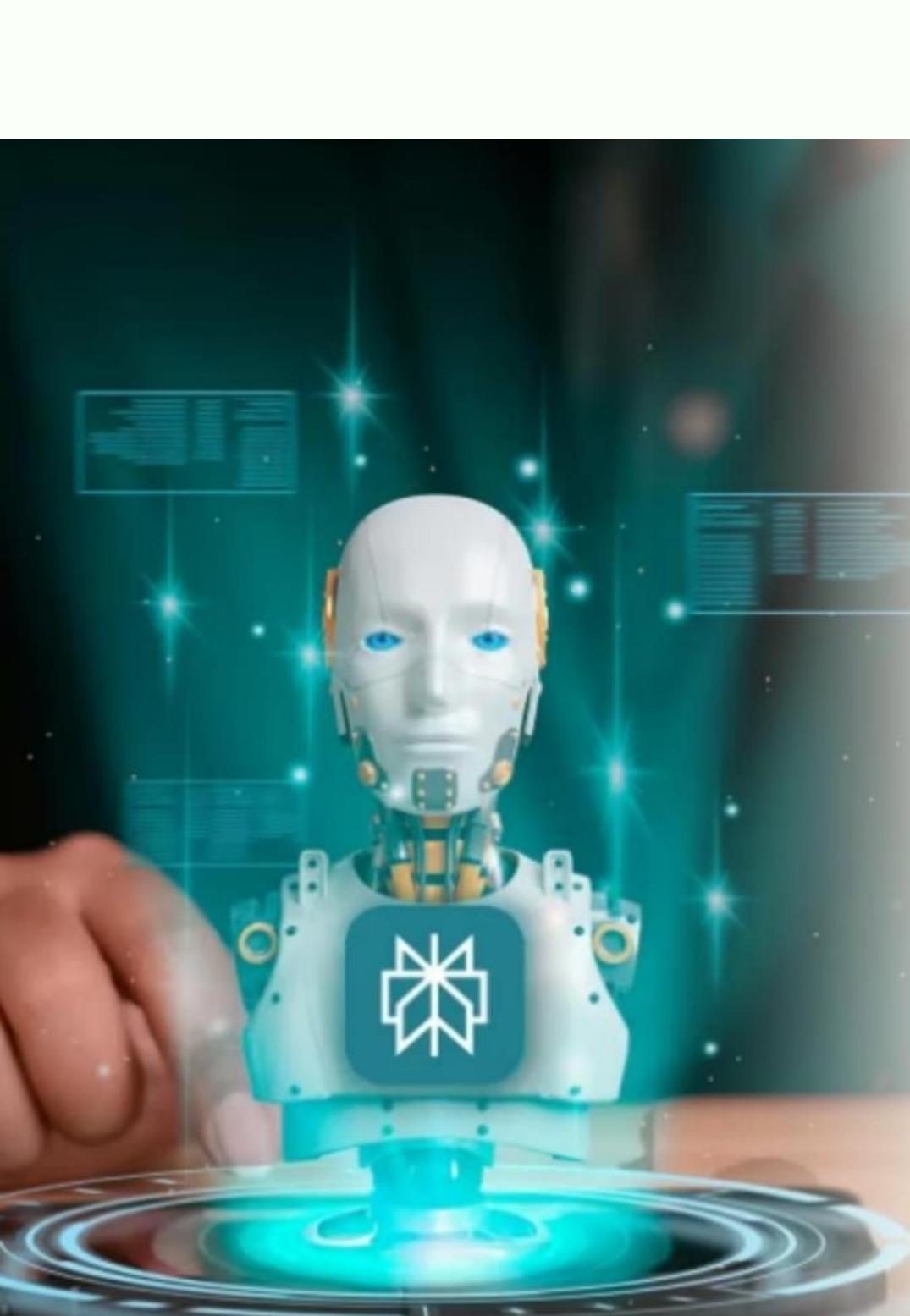
Что делает Perplexity

Поиск актуальной информации

Исследование, подбор источников

Фактчекинг, статистика

- Сценарий:** Perplexity находит актуальную статистику по проблеме → ChatGPT встраивает её в текст заявки



Perplexity (для поиска)



Что это

ИИ-поисковик, который даёт ответы со ссылками на источники



Преимущество

Проверенная информация с указанием первоисточников

Сайт: perplexity.ai

Шаг 1

Откройте perplexity.ai

Шаг 3

Войдите через Google, Apple или Email

1

2

3

4



Шаг 2

Нажмите «Sign up» (можно без
регистрации, но с ней удобнее)

Готово!

Начните поиск

ChatGPT + Gamma.app

Что делает ChatGPT

Пишет текст презентации

Структурирует информацию

Генерирует тезисы

Что делает Gamma

Создаёт визуальное оформление

Генерирует слайды

Подбирает изображения

- ❑ **Сценарий:** ChatGPT создаёт структуру и текст презентации → Gamma превращает в готовые слайды

Gamma (для презентаций)

Что это

ИИ для создания презентаций — генерирует слайды по текстовому описанию.

Сайт: gamma.app

- **Бесплатный лимит:** ~400 кредитов (хватит на 3–4 презентации)

1

Создайте новую

Нажмите «Create new» → «Presentation»

2



Ведите тему

Например: «Презентация о работе ИИ»

3

Генерируйте

Нажмите «Generate» — слайды готовы! 



ChatGPT + HeyGen



Что делает ChatGPT

Пишет сценарий видео

Адаптирует текст для устной речи

Генерирует несколько версий

Что делает HeyGen

Создаёт видео с AI-аватаром

Озвучивает и визуализирует

Производит финальный продукт

- ❑ **Сценарий:** ChatGPT пишет сценарий обучающего ролика для волонтёров → HeyGen создаёт видео с виртуальным ведущим

ChatGPT + Freepik

Что делает ChatGPT

Описывает нужное изображение

Создаёт текст для материалов

Что делает Freepik

Генерирует иллюстрации

Создаёт визуальный контент

- Сценарий:** ChatGPT пишет текст буклета и описывает иллюстрации → Freepik генерирует изображения по описаниям

Freepik AI (для изображений)

Генератор изображений и редактор с ИИ — создавайте уникальные визуалы

Сайт: freepik.com/ai/image-generator

Регистрация

1. Откройте freepik.com
2. Нажмите «Sign up»
3. Выберите: Google, Facebook или Email
4. Подтвердите регистрацию
5. Перейдите в «AI Image Generator»

Проверка работоспособности

Введите запрос

Нажмите «Generate». Если появились картинки — всё работает 

Бесплатный лимит: ~20 генераций в день



Возможности ИИ-ассистентов и чат-ботов в обучении



Подготовка материалов

Генерация планов уроков, карточек с упражнениями, тестов и викторин за минуты



Обратная связь

Автоматические ответы на вопросы учеников, персонализированные рекомендации по технике



Тренажёры памяти

Создание интерактивных заданий для запоминания правил, терминов, последовательностей движений



Анализ прогресса

Отслеживание результатов, выявление слабых мест, адаптация программы под каждого ученика

Почему чат-боты важны для учителя физической культуры?



Автоматизация рутины

Автоматический учет посещаемости, сбор обратной связи от учеников и родителей, формирование отчетов без лишних затрат времени



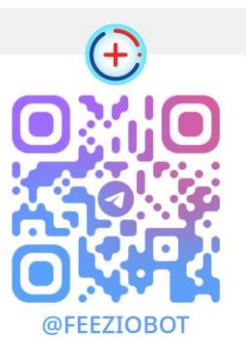
Персонализация

Индивидуальные тренировочные планы и рекомендации, адаптированные под физические возможности и цели каждого ученика



Быстрая коммуникация

Мгновенная связь с учениками и родителями через привычные мессенджеры, оперативные уведомления и консультации



Пример чат-бота

Физиобот

Взрослый Ребёнок AI



ПОКАЗАТЬ УПРАЖНЕНИЯ

Физиобот

Взрослый Ребёнок AI



ПОКАЗАТЬ УПРАЖНЕНИЯ

Физиобот

Части тела: 2x ИЗМЕНИТЬ

Поиск по номеру или названию прогр

Выберите программу упражнений

121		Болезнь Севера (пяточный апофизит)
122		Плоскостопие/плоско-вальгусная деформация стопы - вариант 1
123		Плоскостопие/плоско-вальгусная деформация стопы - вариант 2
120		Ходьба на носочках

Не нашли нужную программу?
Поможем! Просто напишите в чате.
Получить программу в Физиочате

AI

Физиобот

Сохранить и начать Мои тренировки

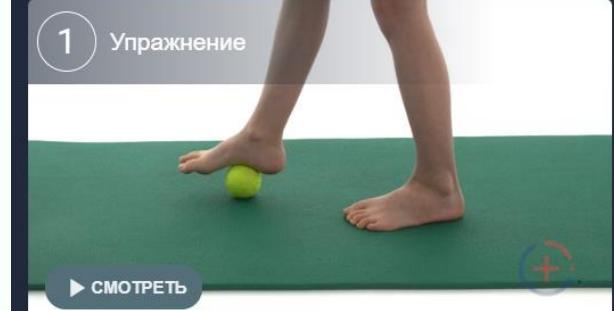
Ваша программа

123 Плоскостопие/плоско-вальгусная деформация стопы - вариант 2 8 упражнений

Что говорят врачи 1 публикация

Упражнения

1 Упражнение



СМОТРЕТЬ

Нужно выполнить
Повторения Подходы Продолж.

@feeziobot

Алгоритм создания чат-бота в MAX

Промт для создания алгоритма чат-бота в MAX (Мессенджер «Макс»)

Ты — эксперт по созданию чат-ботов в мессенджере MAX (включая регистрацию через @MasterBot и работу с конструкторами без кода).

Напиши поэтапный алгоритм, как создать бесплатного чат-бота в мессенджере MAX (бесплатно, без программирования), от первичных действий до публикации. В алгоритме должны быть:

1. "Как зарегистрировать бота через @MasterBot (поиск, команды типа `/create`, выбор никна и получение токена). [svoybiznes.io +1](https://svoybiznes.io/+1)"
2. "Как использовать конструктор чат-ботов для настройки сценариев диалога (визуальный редактор, кнопки, приветственные сообщения). svoybiznes.io"
3. "Примеры полезных команд и шаблонов (меню, приветствие, ответы)."
4. "Советы по тестированию и распространению (проверка работы, публикация бота)."
5. "Идеи использования бота для учителя физкультуры (викторина, справочник упражнений, ответы на вопросы учеников)."

Напиши пошагово, простым языком, как для коллег-учителей.

Промт (от англ. *prompt* - «подсказка») - это запрос, инструкция или входные данные, которые пользователь передаёт нейросети для выполнения определённой задачи.

Цель промта - помочь системе точно понять намерения человека и выдать наиболее релевантный результат



Как чат-боты помогают в планировании уроков физической культуры

Индивидуальные программы

Генерация тренировочных планов с учетом возраста, физической подготовки и медицинских показаний учеников

Интерактивные задания

Создание викторин, тестов и челленджей для повышения мотивации и вовлеченности в занятия

Умные напоминания

Автоматические уведомления о расписании занятий, необходимой экипировке и предстоящих спортивных мероприятиях

Вызовы и решения при внедрении чат-ботов



Обучение педагогов

Организация мастер-классов и курсов повышения квалификации по работе с цифровыми инструментами



Безопасность данных

Применение защищенных каналов связи, шифрование личной информации и соблюдение законодательства



Техподдержка

Постоянное сопровождение от образовательных платформ, обновления и консультации специалистов



Будущее: интеграция ИИ и персонализированного обучения в физической культуре

ИИ-репетиторы

Виртуальные тренеры, адаптирующие программы под индивидуальные особенности каждого ученика в реальном времени

Расширение функций

Развитие цифровых платформ с новыми возможностями: VR-тренировки, анализ техники движений, социальные функции

1

2

3

Мониторинг здоровья

Интеграция с носимыми устройствами для отслеживания физической активности, пульса и общего состояния

Техники эффективного запоминания и работы с информацией (через ИИ)



01

Интервальные повторения

ИИ создаёт карточки с упражнениями и напоминает повторить материал в оптимальное время

03

Микрообучение

Разбивка сложных навыков на короткие модули по 3-5 минут с мгновенной проверкой

02

Визуализация

Генерация схем, инфографики, видеоподсказок для лучшего понимания техники движений

04

Геймификация

Чат-боты превращают теорию в квесты, викторины и челленджи с баллами и достижениями

Как ИИ помогает сделать обучение по физической культуре увлекательным

- **Персонализация:** ИИ подбирает упражнения под уровень и интересы каждого ребёнка
- **Мгновенная обратная связь:** ученики получают комментарии сразу, не дожидаясь следующего урока
- **Истории и сценарии:** чат-боты рассказывают о спортсменах, создают игровые ситуации
- **Соревновательность:** рейтинги, турниры, командные челленджи через цифровые платформы
- **Доступность 24/7:** дети могут тренироваться и учиться в любое время



Примеры конкретных инструментов и сценариев



ChatGPT / Claude

Генерация планов уроков, объяснений техники, создание тестов и викторин



Telegram-боты

Ежедневные напоминания о тренировках, квизы по теории, трекинг прогресса



Quizlet + ИИ

Автоматическое создание карточек для запоминания правил игр, терминов, последовательностей

- **Лайфхак:** Попросите ИИ создать чат-бота, который будет задавать ученикам вопросы после каждого урока и собирать обратную связь - это поможет вам быстро понять, что усвоено, а что требует повторения.

Ошибки, которых стоит избегать

Перегрузка технологиями

Не пытайтесь внедрить всё сразу - начните с одного инструмента и освойте его хорошо

Игнорирование обратной связи

Спрашивайте учеников, что им нравится, а что нет - корректируйте подход

Слепое доверие ИИ

Всегда проверяйте сгенерированный контент на точность и соответствие программе

Забывать о живом контакте

ИИ — это инструмент, но главное в физической культуре - движение, эмоции и человеческое взаимодействие

Подведение итогов

ИИ-ассистенты и чат-боты — это не будущее, а настоящее образования. Они помогают учителю физической культуры экономить время, делать уроки интереснее и эффективнее, а ученикам — учиться с удовольствием и запоминать надолго.

Начните с малого, экспериментируйте и делитесь опытом с коллегами. Удачи!

Наталья Николаевна Сетяева

E-mail: nsetyaeva@yandex.ru



Страница сообщества
в ВКонтакте

 [вkontakte](#)

