


СОГЛАСОВАНО  
Заместитель менеджера компетенции  
D1 «Физическая культура, спорт и фитнес»

  
Ж.В. Плохова  
«06» ноября 2020 года

**КОНКУРСНЫЕ ЗАДАНИЯ**  
по компетенции  
**D1 «Физическая культура, спорт и фитнес»**  
**ЮНИОРЫ (14-16 лет)**

## **Модуль А: Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению.**

### **Описание задания.**

Конкурсантам в день выполнения данного задания предоставляется три конверта, которые содержат легенду. Путем выбора одного конверта, определяется содержательная часть легенды, единая для всех конкурсантов.

Пример описания легенды: к Вам обратилась женщина 30 лет, которая на протяжении недели носила умный браслет и заполняла в приложении необходимые разделы. Выполните анализ данных, используя шаблоны и составьте интерактивный буклет позволяющий научить работать аудиторию с умным помощником по контролю за ведением здорового образа жизни. Проведите экспресс-консультацию по привлечению женщин в возрасте 30 лет к ЗОЖ с использованием современных цифровых технологий в соответствии с полученными результатами анализа профиля.

На основе предложенной легенды необходимо выполнить анализ профиля и разработать интерактивный буклет для дальнейшего очного выступления в процессе ведения консультации.

Лимит времени на выполнение задания: 180 мин.

Лимит времени на подготовку площадки (на 1 конкурсанта): 3 мин.

Лимит времени на демонстрацию задания (на 1 конкурсанта): 14 мин.

### **Алгоритм работы.**

Часть 1. Алгоритм выполнения задания (90 минут):

- выполнить анализ профиля в соответствии с заданными условиями и заполнить шаблон № 1;
- в шаблоне № 2 - зафиксировать параметры профиля и выявленные проблемы в соответствии с заданными условиями, не способствующими здоровьесбережению на основе шаблона № 1. Из шаблона № 2 необходимо удалить параметры профиля, не вызывающие проблем в здоровьесбережении;
- сохранить в формате PDF шаблоны № 1 и 2, указав в имени документа «ФИО конкурсанта», на карту памяти №2, помещает в конверт и передает ответственному эксперту;
- в шаблоне № 3 – определить задачи, которые будут реализованы в ходе проведения экспресс-консультации, остальные удалить. Подготовить заполненный шаблон на бумажном носителе в печатном виде для передачи экспертам (1 экземпляр);

*\* Если конкурсант, справился с первой частью алгоритма ранее 90 минут, он может приступить к выполнению алгоритма части 2.*

Часть 2. Алгоритм выполнения задания (90 минут):

- разработать план проведения экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных цифровых технологий в соответствии с заданными условиями;

- определить теоретическое содержание экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных цифровых технологий в соответствии с заданными условиями;

- подобрать материалы и оборудование для проведения экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных цифровых технологий в соответствии с заданными условиями;

- подготовить интерактивный буклет в программе SMART Notebook для сопровождения экспресс-консультации в соответствии с разработанным планом и заданными условиями;

- произвести сохранение интерактивного буклета в формате SMART Notebook File (\*.notebook), в имени документа указать полностью фамилию, имя и отчество конкурсанта;

- загрузить интерактивный буклет в формате SMART Notebook File (\*.notebook) на карту памяти, поместить ее в конверт и передать ответственному эксперту;

- отрепетировать демонстрацию задания без привлечения волонтеров;

- сообщить экспертам о завершении работы и готовности продемонстрировать экспресс-консультацию.

*Если конкурсант завершает выполнение задания ранее установленного времени, он ожидает окончания времени на рабочем месте.*

Алгоритм подготовки площадки:

- сдать печатные материалы экспертам;

- произвести проверку работоспособности цифровых средств (интерактивного оборудования, умного браслета, планшетов);

- произвести знакомство с волонтерами, осмотр и приведение их внешнего вида в соответствие с нормами ТБ и СанПин;

- произвести подготовку площадки (расстановка оборудования) - допустимо привлечение волонтеров к данному процессу с учетом техники безопасности и делового этикета;

- произвести осмотр оборудования с учетом ТБ;

- произвести запуск демонстрационного материала на интерактивном оборудовании или цифровых носителях (недопустимо привлечение волонтеров и технического эксперта к данному процессу).

*Если конкурсант осуществил подготовку менее чем за 3 минуты, он может сам инициировать возможность начала демонстрации задания, обозначив в речи: «Я готов(а)» с данных слов производится запуск основного времени на демонстрацию задания экспертом с особыми полномочиями.*

Алгоритм действий в процессе демонстрации задания:

- запуск времени экспертом с особыми полномочиями начинается со слов конкурсанта: «Я готов(а)» или автоматически по истечению времени на подготовку площадки.

- фиксация окончания времени на демонстрацию экспертом с особыми полномочиями будет зафиксировано только после слов конкурсанта: «Я закончил(а)».

- Время окончания демонстрации задания фиксируется экспертом с особыми полномочиями после фразы конкурсанта: «Я закончил(а)».

- Если конкурсант превышает лимит времени на демонстрацию задания (14 минут), эксперт с особыми полномочиями обязан немедленно остановить дальнейшую деятельность, а конкурсант обязан приступить к выполнению алгоритма действий после завершения выступления.

Алгоритм действий после завершения демонстрации:

- вернуть оборудование в отведенное место, сложив его аккуратно (допустимо привлечение волонтеров к данному процессу);

- удалить разметку;

- закрыть все файлы на интерактивном оборудовании (недопустимо привлечение волонтеров и технического эксперта к данному процессу).

*В случае если, конкурсант не выполнил или выполнил описанный алгоритм частично после завершения демонстрации, ответственный эксперт возвращает его на площадку для устранения недочетов.*

### **Особенности выполнения задания.**

В С-1 конкурсант имеет возможность подготовить дополнительный фото- и видео-контент для проведения практической части экспресс-консультации (по желанию). Готовые фото и видео материалы конкурсант сбрасывает и сохраняет на карту памяти №1, удаляя их с компьютера на своем рабочем месте. Конкурсант помещает карту памяти в конверт и передает его ответственному эксперту. Карта возвращается конкурсанту непосредственно в день выполнения задания, до этого она хранится у главного эксперта.

### **Возможные ошибки.**

Несоблюдение алгоритма последовательности выполнения задания; ошибки при переносе и выполнении расчетов полученных данных; выбор не подходящих методов и приемов коммуникации; отсутствие диалога.

## **Модуль В: Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися.**

### **Описание задания.**

Данное задание рассчитано на два дня.

Лимит времени на выполнение задания: 420 минут (первый день – 4 часа и второй день – 3 часа).

Конкурсантам в первый день выполнения данного задания предоставляется три конверта, которые содержат легенду. Путем выбора одного конверта, определяется содержательная часть легенды, единая для всех конкурсантов.

В первый день конкурсанту необходимо изучить легенду, которая содержит информацию о результатах тестирования и предпочтениях клиента, который обращается к нему за составлением персональной программы тренировки. Произвести расчеты и составить программу индивидуальной тренировки.

Во второй день конкурсанту необходимо произвести съемку по ранее составленной программе (изменению не подлежит) и смонтировать отснятые части в единый видеофрагмент.

### **Алгоритм работы.**

#### **День первый**

Этап 1. Алгоритм выполнения задания (90 минут):

- изучить легенду, которая содержит информацию о результатах тестирования и предпочтениях клиента, который обращается к вам за составлением персональной программы тренировки;
- заполнить шаблон № 1 «План индивидуальной тренировки» на основе проанализированных результатов тестирования описанных в легенде;
- произвести подготовку к видеосъемке фрагмента индивидуальной тренировки.

Этап 2. Алгоритм выполнения задания (150 минут):

- в течение 15 мин конкурсант производит видеосъемку в указанном секторе согласно жеребьевке. Запуск времени на видеосъемку и сигнал «Стоп» об окончании видеосъемки производит эксперт с особыми полномочиями. После его команды о запуске времени конкурсант приступает к выполнению следующих видов работ:

- а) подготовку площадки (расстановка оборудования);
- б) произвести осмотр оборудования с учетом ТБ;
- в) в строго определенной зоне демонстрационной площадки произвести видеосъемку фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке без привлечения клиента (волонтера);

г) вернуть оборудование в отведенное место, сложив его аккуратно, удалить разметку и покинуть площадку до истечения 15 минутного интервала;

д) удалить разметку.

*После команды «Стоп» запрещены любые виды работ и конкурсант обязан покинуть площадку.*

*В случае если, конкурсант не выполнил или выполнил описанный алгоритм частично после завершения видеосъемки, ответственный эксперт возвращает его на площадку для устранения недочетов.*

- до начала второй съемки произвести монтаж видеоматериалов при помощи программы Windows Movie Maker / MAGIX Movie Edit Pro.

- в течение 10 мин конкурсант производит видеосъемку в указанном секторе согласно жеребьевке. Запуск времени на видеосъемку и сигнал «Стоп» об окончании видеосъемки производит эксперт с особыми полномочиями. После его команды о запуске времени конкурсант приступает к выполнению следующих видов работ:

а) подготовку площадки (расстановка оборудования);

б) произвести осмотр оборудования с учетом ТБ;

в) произвести видеосъемку визитной карточки;

г) вернуть оборудование в отведенное место, сложив его аккуратно, удалить разметку и покинуть площадку до истечения 10 минутного интервала.

*После команды «Стоп» запрещены любые виды работ и конкурсант обязан покинуть площадку.*

*ВНИМАНИЕ: В случае если, конкурсант не выполнил или выполнил описанный алгоритм частично после завершения видеосъемки, ответственный эксперт возвращает его на площадку для устранения недочетов.*

- произвести корректировку шаблона № 1 по необходимости;

- сохранить в формате PDF шаблон № 1 указав в имени документа «ФИО конкурсанта»;

- сбросить сохраненный шаблон № 1 на флешнакопитель, положить его в конверт, запечатать, подписать на конверте полное ФИО и передать его ответственному эксперту до окончания 240 минут.

## **День второй**

- в течение 10 минут продумать дальнейшие действия по выполнению задания и подготовиться к видео съемке или продолжать выполнять монтаж (пока не подойдет очередь для начала съемки);



- в течение 15 мин конкурсант производит видеосъемку в указанном секторе согласно жеребьевке. Запуск времени на видеосъемку и сигнал «Стоп» об окончании видеосъемки производит эксперт с особыми полномочиями. После его команды о запуске времени конкурсант приступает к выполнению следующих видов работ:

а) подготовку площадки (расстановка оборудования);

б) произвести осмотр оборудования с учетом ТБ;

в) в строго определенной зоне демонстрационной площадки произвести видеосъемку фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке без привлечения клиента (волонтера);

г) вернуть оборудование в отведенное место, сложив его аккуратно;

д) удалить разметку.

*После команды «Стоп» запрещены любые виды работ и конкурсант обязан покинуть площадку.*

*В случае если, конкурсант не выполнил или выполнил описанный алгоритм частично после завершения видеосъемки, ответственный эксперт возвращает его на площадку для устранения недочетов.*

- произвести итоговый монтаж видеоролика общей длительностью на 15-20 минут при помощи программы Windows Movie Maker / MAGIX Movie Edit Pro.

- произвести сохранение видеоролика в одном из указанных форматов (WMV, видеофайл Windows Media, mp3, MPEG, MP4) с указанием фамилии имени и отчества конкурсанта.

- проверить видеоролик на работоспособность и загрузить его на флеш-накопитель. Флеш-накопитель положить в конверт и заклеить его, на конверте указать полно ФИО конкурсанта и передать его ответственному эксперту до окончания 180 минут.

- привести рабочее место в порядок.

### **Особенности выполнения задания.**

Данное задание выполняется без привлечения актеров-волонтеров. В день С-2 бригада экспертов составляют три легенды, которыми пользуются конкурсанты.

### **Возможные ошибки.**

Математические ошибки при выполнении расчетов, неверная интерпретация полученных результатов, на основе которой осуществляется съемка и монтаж индивидуальной тренировки. Отсутствие в видео фрагменте установленного алгоритма; нарушение в технике и методике выполнения двигательных действий. Плохое качество съемки и некачественный монтаж.



## 5. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ.

Критерий		Баллы		
		Субъективная оценка (если это применимо)	Объективная оценка	Общая оценка
<b>A</b>	Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>22</b>
<b>B</b>	Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися	<b>3</b>	<b>20</b>	<b>23</b>
<b>Итого</b>		<b>7</b>	<b>38</b>	<b>45</b>