

СОГЛАСОВАНО
Менеджер компетенции
D1 «Физическая культура, спорт и фитнес»

С.А. Зиборова С.А.

_____ С.А. Зиборова
«06» ноября 2020 года

КОНКУРСНЫЕ ЗАДАНИЯ
ПО КОМПЕТЕНЦИИ
D1 «Физическая культура, спорт и фитнес»

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.

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

Конкурсанту необходимо изучить легенду, которая содержит информацию о результатах тестирования и предпочтениях клиента, который обращается к нему за составлением персональной программы тренировки.

Лимит времени на выполнение задания: 420 минут.

Алгоритм работы.

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;

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

Этап 3. Алгоритм выполнения задания (180 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;

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.

Модуль С: Организация тестирования физических кондиций человека.

Описание задания.

Необходимо провести тестирования базовых паттернов человека, получив данные и дать рекомендации по коррекции выявленных недостатков, посредством системы физических упражнений в зависимости от возраста и степени физической подготовленности клиента.

Лимит времени на выполнение задания: 240 минут.

Алгоритм работы.

- провести опрос (предварительный анамнез) клиента по установленной форме;
- провести измерение артериального давления и пульса клиента при помощи автоматического тонометра;
- провести аппаратное тестирование клиента на аппарате InBody;
- произвести визуальный осмотр клиента на фоне диагностической сетки с целью выявления симметричности основных сегментов тела и обеспечить самостоятельную фото фиксацию результатов визуального осмотра для последующего анализа полученных результатов;
- произвести тестирование опорно-двигательного аппарата клиента (разгибание в грудном отделе, сгибание поясничного отдела, тест крестцово-подвздошного сустава, тест на подвижность тазобедренных суставов);
- произвести самостоятельную видеосъемку процедуры тестирования опорно-двигательного аппарата клиента с обязательной фиксацией исходного положения, амплитуды и конечного положения при проведении каждого теста для последующего анализа полученных результатов;
- произвести тестирование вестибулярного аппарата, системы проприоцепции и мозговых функций клиента при помощи пробы Ромберга;
- произвести тестирование дыхательной системы клиента (Проба Штанге, проба Генчи);
- произвести тестирование сердечно-сосудистой системы клиента, посредством степ-теста;
- произвести тестирование силы и выносливости мышц рук и ног клиента; Заполнить шаблон по установленной форме на основе полученных результатов тестирования;
- обеспечить фото и видео фиксацию тестирования;
- произвести обработку полученных результатов и предложить рекомендации по коррекции выявленных недостатков, посредством системы физических

упражнений в зависимости от возраста и степени физической подготовленности клиента.

Особенности выполнения задания.

Для данного задания каждому конкурсанту предоставляется один клиент (актер-волонтер) с которым он производит тестирование и для которого составляет рекомендации по использованию физических упражнений.

Возможные ошибки. Не соблюдение процедуры проведения тестирования отдельного теста (не соответствие эталону тестирования), математические ошибки при выполнении расчетов, неверная интерпретация полученных результатов, на основе которой даются не эффективные рекомендации по использованию физических упражнений.

Модуль D: Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам.

Описание задания.

Необходимо продемонстрировать умение планировать (составлять конспект и ставить образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи и средства для их реализации) и проводить фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре с обучающимися школьного возраста (9-11 класс) в дистанционном (посредством видеофрагмента) и очном формате (при непосредственной работе с актерами-волонтерами).

Лимит времени на выполнение задания: 150 минут.

Лимит времени на подготовку площадки (на 1 конкурсанта): 2 минуты (произвести: осмотр-тестирование оборудования, убедиться в его исправности; расстановку волонтеров и спортивного инвентаря и оборудования по необходимости).

Лимит времени на представление задания (на 1 конкурсанта): 12 минут в очном формате

Алгоритм работы *Часть 1. Алгоритм выполнения задания (80 минут):*

- разработать план-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с учетом раздела программы и возрастной группы обучающихся в соответствии с заданным шаблоном для очного и дистанционного формата;

- подобрать инвентарь для проведения фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре в соответствии с разделом программы и возрастной группой обучающихся в очном и дистанционном формате;

- отрепетировать фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре без привлечения волонтеров;

- подготовить оборудование для видеосъемки (фотоаппарат, штатив, петличный микрофон, карта памяти) для проведения урока в дистанционном формате;

- до истечения 80 минут подготовить конспект на бумажном носителе в печатном виде и передать экспертам (4 экземпляра).

Часть 2. Алгоритм выполнения задания (70 минут):

- в течение 12 мин конкурсант производит видеосъемку фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре в дистанционном формате в указанном секторе с учетом жеребьевки. (На площадке вне многофункциональной рамы отведено 4 места для видеосъемки. Первая пара осуществляет видеосъемку в

отведенном месте под номером 1 и 4, вторая пара осуществляет видеосъемку в отведенном месте под номером 2 и 3 и т.д.). До начала видеосъемки конкурсанту предоставляется 2 минуты для подготовки площадки к видеосъемке и подготовки спортивного инвентаря.

- по окончании видеосъемки конкурсант извлекает карту памяти из фотоаппарата, запечатывает ее в конверт и передает конверт ответственному эксперту.

- сообщить экспертам о завершении работы и готовности продемонстрировать в очном формате фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре в соответствии с разделом программы и возрастной группой обучающихся.

Особенности выполнения задания.

При планировании содержания фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с обучающимися школьного возраста (9-11 класс) необходимо учитывать основную цель учебного занятия по физической культуре, особенности возраста учащихся, уровень их двигательной и функциональной подготовленности, особенности размеров площадки для демонстрации конкурсного задания и количество необходимого и наличного спортивного инвентаря.

Для демонстрации задания привлекаются актеры-волонтеры в количестве 18 человек (9 юношей и 9 девушек), т.е. 3 группы по 6 человек. Для демонстрации одного конкурсанта на площадку выходит группа из 6 актеров-волонтеров (3 юноши и 3 девушки).

Возможные ошибки.

Постановка задач в несоответствии с целью и методическими требованиями. Несоответствие методов, избранных для реализации поставленных задач, отсутствие разнообразия форм организации занимающихся на уроке, несоблюдение правил ТБ и ОТ. Не соблюдение принципов методической стройности фрагмента занятия по физической культуре, отсутствие средств для реализации всех поставленных задач фрагмента.

Модуль D: Организация и проведение регламентированных групповых тренировок для населения разного уровня физической подготовленности.

Описание задания.

Конкурсант составляет и проводит фрагмент группового регламентированного тренировочного занятия силовой направленности с разборными штангами с группой клиентов (актеры-волонтеры) в соответствии с заданными условиями.

Лимит времени на выполнение задания: 200 минут.

Лимит времени на подготовку площадки (на 1 конкурсанта): 4 минут

Лимит времени на представление задания (на 1 конкурсанта): 15 минут.

Алгоритм работы.

- подобрать музыкальное сопровождение (созданное с использованием программы Audacity) в соответствии с заданными условиями (продолжительность 3,5-4 мин, темп 122-128 уд/мин), необходимые материалы и дополнительный спортивный инвентарь (свободный вес).

- разработать последовательность упражнений для проведения фрагмента группового регламентированного тренировочного занятия с разборными штангами в соответствии с заданными условиями и установленной формой (шаблон №1) и подготовить его на бумажном носителе в печатном виде для передачи экспертам (4 экземпляра).

- перенести на компьютер технического эксперта музыкальное сопровождение и проверить его работоспособность.

- перенести последовательность упражнений (шаблон №1) для проведения фрагмента группового регламентированного тренировочного занятия с разборными штангами в соответствии с заданными условиями на компьютер технического эксперта и представить его во время демонстрации конкурсного задания на интерактивной доске.

- отрепетировать фрагмент группового регламентированного тренировочного занятия силовой направленности с разборными штангами в соответствии с заданными условиями без привлечения волонтеров.

- сообщить экспертам о завершении работы и готовности продемонстрировать фрагмент группового регламентированного тренировочного занятия силовой направленности с разборными штангами в соответствии с заданными условиями без привлечения волонтера.

Особенности выполнения задания.

В С-1 конкурсанта имеет возможность подготовить музыкальный контент из 10 композиций для проведения фрагмента группового регламентированного

тренировочного занятия силовой направленности. Готовые музыкальные треки 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.

Возможные ошибки.

Составленные музыкальные треки не подходят под демонстрируемый фрагмент. Техника выполняемых действий и вес оборудования не соответствует темпу и заданным условиям.