



ВСЕРОССИЙСКОЕ
ЧЕМПИОНАТНОЕ
ДВИЖЕНИЕ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
МАСТЕРСТВУ

КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ КОМПЕТЕНЦИИ

«Физическая культура,
спорт и фитнес»

Регионального этапа

Чемпионата по профессиональному мастерству

«Профессионалы»

(категория Юниоры)

в 2024 г.

2024 г.

Конкурсное задание разработано экспертным сообществом и утверждено Менеджером компетенции, в котором установлены нижеследующие правила и необходимые требования владения профессиональными навыками для участия в соревнованиях по профессиональному мастерству.

Конкурсное задание включает в себя следующие разделы:

1. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ.....	4
1.1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ТРЕБОВАНИЯХ КОМПЕТЕНЦИИ.....	4
1.2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАДАЧ СПЕЦИАЛИСТА ПО КОМПЕТЕНЦИИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ФИТНЕС»	4
1.3. ТРЕБОВАНИЯ К СХЕМЕ ОЦЕНКИ	8
1.4. СПЕЦИФИКАЦИЯ ОЦЕНКИ КОМПЕТЕНЦИИ.....	9
1.5. КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЮНИОРОВ	10
2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА КОМПЕТЕНЦИИ.....	199
2.1. ЛИЧНЫЙ ИНСТРУМЕНТ КОНКУРСАНТА	265
2.2. МАТЕРИАЛЫ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНСТРУМЕНТЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ НА ПЛОЩАДКЕ.....	268
3. ПРИЛОЖЕНИЕ.....	288
<i>ПРИЛОЖЕНИЕ.....</i>	<i>Ошибка! Закладка не определена.</i> 8

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СОКРАЩЕНИЯ

- 1. ПМ - просветительского мероприятия*
- 2. СКУС – средства контроля усвоения содержания*
- 3. ТЭ – технический эксперт*

1. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ

1.1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ТРЕБОВАНИЯХ КОМПЕТЕНЦИИ

Требования компетенции (ТК) «Физическая культура, спорт и фитнес» определяют знания, умения, навыки и трудовые функции, которые лежат в основе наиболее актуальных требований работодателей отрасли.

Целью соревнований по компетенции является демонстрация лучших практик и высокого уровня выполнения работы по соответствующей рабочей специальности или профессии.

Требования компетенции являются руководством для подготовки конкурентоспособных, высококвалифицированных специалистов / рабочих и участия их в конкурсах профессионального мастерства.

В соревнованиях по компетенции проверка знаний, умений, навыков и трудовых функций осуществляется посредством оценки выполнения практической работы.

Требования компетенции разделены на четкие разделы с номерами и заголовками, каждому разделу назначен процент относительной важности, сумма которых составляет 100.

1.2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАДАЧ СПЕЦИАЛИСТА ПО КОМПЕТЕНЦИИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ФИТНЕС»

Таблица №1

Перечень профессиональных задач специалиста по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

№ п/п	Раздел	Важность в %
1	Контроль выполнения правил вида спорта во время проведения спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования	12
	Специалист должен знать и понимать: - правила вида спорта, в том числе правила подачи сигналов, жестов спортивным судьям; - правила вида спорта, в том числе правила подачи сигналов, жестов спортивным судьям.	
	Специалист должен уметь: - «оценивать корректность технических действий участников	

	<p>спортивного соревнования, их соответствие правилам вида спорта»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подавать сигналы, в том числе жестами, спортивным судьям в соответствии с правилами вида спорта. 	
2	<p>Реализация просветительских программ и информационных мероприятий для целевых аудиторий (молодежь, родители, взрослые спортсмены, организаторы спортивных мероприятий, тренеры, инструкторы-методисты, медицинский персонал)</p> <p>Специалист должен знать и понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта; - основы педагогики и психологии; - основы работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами; - международные антидопинговые правила и стандарты; - антидопинговое законодательство Российской Федерации; - современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий. <p>Специалист должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать методику проведения практических занятий; - оформлять наглядные материалы по антидопинговой информационной тематике; - разрабатывать контрольные задания для целевой аудитории; - разрабатывать методы составления консультационных программ; - использовать формы, приемы, методы и средства подачи информации, в том числе с учетом индивидуального плана спортивной подготовки; - осуществлять выбор программы и методического обеспечения, включая цифровые образовательные ресурсы; - осуществлять методическую работу с целевыми аудиториями, ориентируясь на личностные характеристики, развитие мотивации, познавательные интересы; - пользоваться навыками убеждения, аргументации, установления контактов с целевой аудиторией разного возраста, родителями несовершеннолетних (лицами, их заменяющими), коллегами по работе; - консультировать несовершеннолетних по вопросам антидопинговой тематики; - пользоваться текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами. 	32
3	<p>Вовлечение населения в занятия фитнесом. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом</p> <p>Специалист должен знать и понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия; - физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия; - средства фитнеса для поддержания и развития ЗОЖ и физической активности; - формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного 	56

	<p>долголетия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - возрастные особенности человека; - технологии интегрированных маркетинговых коммуникаций; - специальные мероприятия по реализации информативной и имиджевой политики организации для различных аудиторий; - система и принципы организации мотивирующих фитнес-мероприятий; - противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса; - медико-биологические основы фитнеса; - двигательная рекреация; - основные и дополнительные услуги в фитнесе; - основы организации занятия по фитнесу; - особенности организации фитнеса для лиц различного возраста; - правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; - цифровые технологии и их использование в индустрии фитнеса; - биомеханика движений человека; - основы миологии, взаиморасположения мышц и остеологии человека; - двигательная рекреация; - методы коммуникации с населением в фитнесе; - технологии продаж в фитнесе; - правила и нормы делового общения; - возрастные особенности человека; - типы личности и методы работы с возражениями; - мобильные приложения в фитнес-индустрии; - информационные технологии при работе с базами данных о населении, получающем фитнес-услуги; - правила и техники самомотивации в фитнесе; - техники позитивной мотивации в фитнесе; - техники самопрезентации в фитнесе; - фитнес-программы для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса и их физиологическое обоснование; - методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности в фитнесе; - нормирование нагрузки и отдыха на разных этапах занятия по фитнесу с сочетаемостью разных типов нагрузки; - общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе, сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий; - основы ЗОЖ; - техники самостраховки при занятиях фитнесом; - техники безопасного использования тренажерных устройств, спортивного оборудования и свободных весов в фитнесе. 	
	<p>Специалист должен уметь:</p>	

<ul style="list-style-type: none">- анализировать потребности различных групп населения в индивидуальном благополучии, гармоничном физическом и личностном развитии и мотивировать на развитие личностно ориентированной двигательной активности;- информировать население о рисках, связанных с недостатком движения и физической активности;- выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения;- использовать методы взаимодействия со СМИ для продвижения культуры ЗОЖ и физической активности среди населения и вовлечения населения в занятия фитнесом;- подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения;- использовать социальные медиаресурсы, ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" для вовлечения населения в занятия фитнесом;- организовывать взаимодействие с лицами старшего возраста, разъяснять роль и значение фитнеса в поддержании активного долголетия;- использовать специальные мотивирующие фитнес-мероприятия для вовлечения населения в занятия фитнесом;- пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;- применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля своего состояния;- выбирать оптимальные методы коммуникации с населением для регулярного взаимодействия;- демонстрировать техники самостраховки при проведении мастер-классов, демонстрационных занятий;- использовать техники самопрезентации для мотивации населения к регулярным занятиям фитнесом;- разъяснять населению физиологические аспекты упражнений для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса;- разъяснять населению принципы дозирования нагрузки и определения регулярности нагрузки в фитнесе;- разъяснять населению сущность процесса самомотивации и техники самомотивации в фитнесе;- демонстрировать техники безопасного выполнения упражнений для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса;- использовать характеристики типов личности для поощрения и мотивации населения к регулярным занятиям фитнесом;- использовать техники работы с возражениями;- разъяснять населению особенности и правила рационального	
---	--

	питания при занятиях фитнесом; - использовать информационные технологии при работе с базами данных о населении, получающем фитнес-услуги.	
--	--	--

1.3. ТРЕБОВАНИЯ К СХЕМЕ ОЦЕНКИ

Сумма баллов, присуждаемых по каждому аспекту, должна попадать в диапазон баллов, определенных для каждого раздела компетенции, обозначенных в требованиях и указанных в таблице №2.

Таблица №2

Матрица пересчета требований компетенции в критерии оценки

Критерий/Модуль					Итого баллов за раздел ТРЕБОВАНИЙ КОМПЕТЕНЦИИ
Разделы ТРЕБОВАНИЙ КОМПЕТЕНЦИИ		А	Б	В	
	1	12			12
	2		32		32
	3			56	56
Итого баллов за критерий/модуль		12	32	56	100

1.4. СПЕЦИФИКАЦИЯ ОЦЕНКИ КОМПЕТЕНЦИИ

Оценка Конкурсного задания будет основываться на критериях, указанных в таблице №3:

Таблица №3

Оценка конкурсного задания

	Критерий	Методика проверки навыков в критерии
А	Контроль выполнения правил вида спорта во время проведения спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования	<i>Визуальный контроль экспертной группой:</i> <ul style="list-style-type: none">- соблюдения временного регламента, заложенного на выполнение задания согласно алгоритма (фиксация за счет общего таймера);- последовательности действий согласно алгоритма. <i>Оценка экспертной группой продукта, созданного конкурсантом:</i> <ul style="list-style-type: none">- соблюдения правильности выявления нарушений, фиксации времени его возникновения и описание наказания с включением жеста судьи (оценка происходит путем сравнения с эталоном, который составляется экспертами после старта на выполнение задания).
Б	Реализация просветительских программ и информационных мероприятий для целевых аудиторий (молодежь, родители, взрослые спортсмены, организаторы спортивных мероприятий, тренеры, инструкторы-методисты, медицинский персонал)	<i>Визуальный контроль экспертной группой:</i> <ul style="list-style-type: none">- соблюдения временного регламента, заложенного на выполнение и демонстрацию задания согласно алгоритма (фиксация за счет общего таймера);- последовательности действий согласно алгоритма. <i>Оценка экспертной группой порядка выступления:</i> <ul style="list-style-type: none">- оценка порядка проведения просветительского мероприятия.
В	Вовлечение населения в занятия фитнесом. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом	<i>Визуальный контроль экспертной группой:</i> <ul style="list-style-type: none">- соблюдения временного регламента, заложенного на выполнение задания согласно алгоритма (фиксация за счет общего таймера). <i>Оценка экспертной группой продукта, созданного конкурсантом:</i> <ul style="list-style-type: none">- соблюдение структуры создания марафона, заложенной в алгоритме.

1.5. КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЮНИОРОВ

Общая продолжительность Конкурсного задания¹: 12 ч. 00 мин.

Количество конкурсных дней: 3 дня.

Оценка знаний участника должна проводиться через практическое выполнение Конкурсного задания. В дополнение могут учитываться требования работодателей для проверки теоретических знаний / оценки квалификации.

1.5.1. Разработка/выбор конкурсного задания (ссылка на Яндекс Диск с матрицей, заполненной в Excel)

Конкурсное задание состоит из 3 модулей, включает обязательную к выполнению часть (инвариант) – 3 модуля. Общее количество баллов конкурсного задания составляет 100.

Обязательная к выполнению часть (инвариант) выполняется всеми регионами без исключения на всех уровнях чемпионатов.

Таблица №4

Матрица конкурсного задания

Обобщенная трудовая функция	Трудовая функция	Нормативный документ/ЗУН	Модуль	Константа /вариатив	ИЛ	КО
1	2	3	4	5	6	7
Организация судейства спортивных соревнований по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования, мероприятий по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов)	Контроль выполнения правил вида спорта во время проведения спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования	ПС: 05.007; ФГОС СПО 49.02.03 Спорт (квалификация: тренер по виду спорта)	Модуль А	Константа	ИЛ	12

¹ Указывается суммарное время на выполнение всех модулей КЗ одним конкурсантом.

<p>Подготовка и проведение мероприятий, направленных на противодействие применению допинга в спорте</p>	<p>Реализация просветительских программ и информационных мероприятий для целевых аудиторий (молодежь, родители, взрослые спортсмены, организаторы спортивных мероприятий, тренеры, инструкторы-методисты, медицинский персонал)</p>	<p>ПС: 05.010 Специалист по антидопинговому обеспечению; ФГОС СПО 49.02.03 Спорт</p>	<p>Модуль Б</p>	<p>Константа</p>	<p>ИЛ</p>	<p>32</p>
<p>Организация продвижения фитнес-услуг среди населения</p>	<p>Вовлечение населения в занятия фитнесом. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом</p>	<p>ПС: 05.013 Специалист по оказанию фитнес-услуг; ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (квалификация: педагог по физической культуре); ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (квалификация: учитель физической культуры) ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (квалификация: педагог по физической культуре и спорту)</p>	<p>Модуль В</p>	<p>Константа</p>	<p>ИЛ</p>	<p>56</p>

1.5.2. Структура модулей конкурсного задания

Модуль А. Контроль выполнения правил вида спорта во время проведения спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования (инвариант).

Задание: *Выполнение процедуры судейства игровых видов спорта.*

Время на выполнение модуля - 90 минут

Описание задания: *произвести фиксацию нарушений правил в рамках просмотра видео фрагментов соревнований по двум видам спорта и определить в соответствии с действующими правилами, возможные дисциплинарные наказания с использованием жестовой визуализации (первый вид определяется случайным выбором из таких видов спорта, как мини-футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, хоккей с шайбой; второй вид спорта определяется региональным компонентом и может быть представлен русской лаптой, настольным теннисом, а также любым национальным видом спорта)*

Лимит времени на выполнение задание: 90 мин.

Лимит времени на подготовку площадки: не предусмотрено

Лимит времени на демонстрацию задания: не предусмотрено

Алгоритм выполнения задания:

- изучить материалы видеофрагментов 1 и 2;
- определить время нарушения правил/причины остановки игры каждого вида спорта (видеофрагмент 1 и 2);
- определить необходимую жестовую визуализацию в соответствии с нарушением правил/причиной остановки игры каждого вида спорта (видеофрагмент 1 и 2), сделать фиксацию номера жеста и обозначить его название в Шаблоне 6 в соответствии с официальными правилами по виду спорта и жестами судей, расположенными в контент-папке конкурсанта;
- определить возможное дисциплинарное наказание/изменение игровой ситуации за нарушение правил/причину остановки игры каждого вида спорта (видеофрагмент 1 и 2);
- заполнить Шаблон 6 «Протокол фиксации нарушений/причины остановки в процессе игры»;
- сохранить Шаблон 6, в формате PDF, указав в имени файла ФИО конкурсанта (*пример: Шаблон 6_Иванов Иван Иванович*);
- перенести Шаблон 6 на флешнакопитель;
- флешнакопитель поместить в конверт, запечатать, подписать «ФИО конкурсанта», и поместить в место сбора печатных материалов до истечения времени на подготовку конкурсного задания.

Особенности выполнения задания. При выполнении задания конкурсант может использовать правила судейства и жесты судей по видам спорта, размещенные в контент-папке на рабочем столе. Длительность одного видеофрагмента игры 5-6 минут по каждому виду спорта. Время фиксации нарушений/причины остановки в процессе игры составляет +/- 5 секунд.

Возможные ошибки. Неправильное определение нарушений/причины остановки в процессе игры. Несоответствие времени фиксации нарушений/причины остановки в процессе игры.

Шаблон № 1. Протокол фиксации нарушений/причины остановки в процессе игры

ФИО участника:

Вид спорта:

Время нарушения/ причина остановки игры в видео фрагменте 00:00	Описание нарушения/ причина остановки игры	Номер и название жеста судьи, который обозначает зафиксированное нарушение/ причину остановки игры	Возможное дисциплинарное наказание/ изменение игровой ситуации

Вид спорта:

Время нарушения в видео фрагменте 00:00	Описание нарушения/ причина остановки игры	Номер и название жеста судьи, который обозначает зафиксированное нарушение/ причину остановки игры	Возможное дисциплинарное наказание/ изменение игровой ситуации

Модуль Б. Реализация просветительских программ и информационных мероприятий для целевых аудиторий: молодежь, родители, взрослые спортсмены, организаторы спортивных мероприятий, тренеры, инструкторы-методисты, медицинский персонал (инвариант).

Задание: *Разработка и проведение просветительского мероприятия (далее – ПМ) по антидопинговому контролю для начинающих спортсменов.*

Время на выполнение модуля - 150 минут

Описание задания. *На основе полученной темы и задач, разработать:*

- содержание проведения ПМ в форме сказки, рассказа, былины или повествования;

- визуальный контент для демонстрации перед группой начинающих спортсменов;

- интерактивную часть с применением физической активности, направленной на закрепление полученных знаний.

Лимит времени на выполнение задания: 130 минут

Лимит времени на подготовку площадки (на 1 конкурсанта): 5 минут

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

Алгоритм работы (130 минут):

1. Подготовить план проведения ПМ с учетом заданной тематики, задач и возрастной аудитории, включающий: обучающую часть, физическую активность и средства контроля усвоения содержания (далее – СКУС).

2. Разработать содержание обучающей части ПМ с учетом заданных темы, задач и возрастной аудитории, используя формы: сказки, рассказа, былины или повествования.

3. Разработать содержание интерактивной части ПМ с учетом заданных тематики, задач и возрастной аудитории:

3.1. Подобрать материалы и оборудование для проведения физической активности с учетом заданной тематики, задач и возраста аудитории;

3.2. Отрепетировать физическую активность без привлечения волонтеров-актеров;

3.3. Разработать содержание СКУС с учетом заданных тематики, задач и возрастной аудитории.

4. В случае необходимости корректировки визуального контента конкурсант должен сделать это на своем рабочем месте. Внесение

изменений на компьютере ТЭ не допускается! Далее повторить действия по переносу визуального контента на компьютер ТЭ и проверке его на работоспособность.

5. Сохранить визуальный контент на флешнакопитель, поместить в конверт, запечатать, подписать «ФИО конкурсанта» и поместить в место сбора печатных материалов до истечения времени на подготовку конкурсного задания.

Особенности выполнения задания. При планировании содержания интерактивной части на основе физической активности необходимо учитывать тематику и возрастную категорию. Подготовка площадки для выполнения конкурсного задания осуществляется конкурсантом самостоятельно, если содержание ПМ является секретом для волонтеров, либо с привлечением волонтеров-актеров.

Для демонстрации конкурсного задания привлекаются волонтеры-актеры в количестве 4 человек (2 мальчика и 2 девочки) возраста 10-12 лет. Группа волонтеров-актеров формируется для каждого конкурсанта отдельно, повторный выход волонтеров на площадку не допускается.

Эксперт с особыми полномочиями, ответственный за сбор конвертов с флеш-накопителями, передает конверты главному эксперту для использования их при оценке конкурсного задания.

После завершения демонстрации конкурсанту необходимо самостоятельно/с привлечением волонтеров привести площадку в исходное состояние (убрать на место инвентарь и оборудование, удалить разметку, закрыть на интерактивной панели все программы, которые использовались).

Возможные ошибки. Содержание вербального контента (стихов, рассказа, сказки, былины) не соответствует тематике или возрастной категории. Визуальный контент не соответствует тематике конкурсного задания и возрастной категории. Выбор неподходящих методов и приемов коммуникации. Интерактивная часть ПМ на основе физической активности не соответствует тематике или возрастной категории, содержание СКУС не дает возможность провести проверку/ не соответствуют заданной тематике, задачам и возрасту аудитории.

Модуль В. Вовлечение населения в занятия фитнесом. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом (инвариант).

Задание: *Разработка и проведение марафонов физкультурно-оздоровительной направленности*

Время на выполнение модуля - 480 минут

Лимит времени на выполнение задания: 480 минут.

Лимит времени на подготовку площадки: не предусмотрено

Лимит времени на демонстрацию задания: не предусмотрено

Описание задания. *На основе полученных данных о теме и направленности марафона необходимо создать и опубликовать сайт с работающими вкладками, которые содержат информацию об особенностях марафона: структуре, содержании, ведущем (авторе) и выборе форм и вариантов участия.*

Алгоритм выполнения задания.

1. Определить направление своего марафона (в зависимости от темы) и выбрать формат его проведения.

2. Определить целевую аудиторию: для кого Вы это делаете?

3. Определить продолжительность проведения марафона 4-6 дней.

4. Описать условия доступа к марафону: где или с помощью каких программ, платформ, мессенджеров.

5. Разработать план проведения марафона, из которого станет понятно содержание и объем работы (занятости) участников марафона.

Важно:

- в план на каждый день потребуются включить теоретическую и практическую составляющие, которые должны сочетаться между собой;

- наличие названия (заголовка), даты и времени проведения каждого дня марафона;

- каждый день марафона содержит информацию о порядке подготовки к нему: инвентарь, помещение и т.д.;

6. Записать видео первого дня марафона (продолжительность 15-20 минут), из которого станет понятно:

- кто и зачем обращается к клиентам (знакомство);

- зачем нужен марафон (с какой целью проводится и для кого он будет полезен);

- что будет происходить на марафоне / что ждет на марафоне клиента;

- опыт и возможные результаты;

- почему клиент должен выбрать именно Вас?

- что получит клиент на выходе из марафона (планируемые результаты);

- какая будет занятость;
- какие предполагаются формы работы (лекции, тренировки, домашние задания, разборы и т.д.);
- каким образом и с помощью каких программ будет организована коммуникация и обратная связь (мессенджеры, ВКС, сайт курса и т.д.);
- что нужно приготовить для марафона (спортивное оборудование, дополнительные инструменты измерения, место для занятий и т.д.);
- предложить содержание теоретической части первой встречи с учетом ответов на следующие вопросы: суть проблемы с учетом 30% изменений, ее причины, риски и пути решения. Теоретический материал оформить в виде визуализации любого электронного формата, которую необходимо использовать в процессе видеофрагмента (объем визуализации на усмотрение конкурсанта).

- предложить содержание практической части первой встречи (диагностика: тесты, анкеты, опросники; демонстрация части тренировки).

7. Записать видео промотреенировки (продолжительность не более 10 минут). Цель промотреенировки: познакомить потенциального клиента с формами проведения двигательной активности на полном курсе. Что требуется учесть:

- наличие вводного слова, которое коротко даст понять, что сейчас предстоит сделать и для чего;
- упражнения должны соответствовать теме марафона с учетом 30% изменений;
- на протяжении всего видеоролика должен присутствовать качественный показ всех двигательных действий;
- при использовании музыкального сопровождения, оно должно отражать характер двигательной активности, а не являться фоном;
- методические указания должны способствовать правильности выполнения упражнений;
- озвучивание количества повторений для каждого упражнения.

Важно: видео должно быть уникальным и не повторять комплекс упражнений, который был записан для видео первого дня.

8. Подобрать полезный рекламный контент для продвижения марафона: созданные гайды; полезные ссылки; чек-листы; рецепты и т.д.

Важно: оценивается выше продукт, который создается в процессе подготовки, чем тот, который берется из интернета и не подвергается глобальным изменениям.

9. Подготовить информацию о продолжении работы после марафона, описать содержание полного курса, указать цену и способ работы (предоставить информацию для связи с отделом продаж (менеджером), описать дни и часы работы, представить разные формы связи и т.п.).

10. Подготовить информацию для возможной обратной связи с ведущим марафона (e-mail, телефон или мессенджеры, и т.д.).

11. Произвести публикацию сайта.

Особенности наполнения сайта:

Сайт опубликован. Продукт представлен в виде лэндинга или сайта. Наличие блока «Меню». Наличие заголовков / подписей, позволяет понять начало отдельного блока / выложенного продукта. Наличие информации для клиента об особенностях курса. Оценка наличия и содержания: блок «Обратная связь или контакты»; блок «Новостная лента»; блок «Акции»; блок «Картинки и галереи»; блок «Команда»; блок «Отзывы», для каждого отзыва подобрана визуализация с указанием имени и города респондента. Кнопки навигации кликабельны и имеют русскоязычное название. Творческий подход к оформлению визуального ряда сайта (применение оригинальных собственных фото). Содержание описанных вариантов участия в полном курсе. Грамотность оформления сайта и визуального контента (презентации).

Особенности выполнения задания:

- в день Д-1 (день конкурсанта) для каждого конкурсанта в порядке жеребьёвки определяется волонтер-оператор контента, работа с волонтером-оператором осуществляется не более 30 минут в целях знакомства, инструктажа по сути предстоящих работ и особенностям использования оборудования для фото- и видео- фиксации, осуществления пробной съемки фото и видео по необходимости. Конкурсанту запрещено коммуницировать с экспертом-наставником, он не вмешивается в процесс взаимодействия Конкурсанта и волонтера-актера, не дает никаких указаний.

- в первый день выполнения модуля «В» волонтеры-операторы согласно жеребьёвки в Д-1 приходят на площадку перед началом модуля для инструктажа по ТБ и последующей работы с конкурсантами;

- перед стартом на выполнение задания эксперты обозначают рабочие зоны на площадке для проведения съемки контента для марафона (размер зоны на одного конкурсанта составляет не менее 3х4 метра); время на съемку каждый конкурсант планирует самостоятельно; для съемки видео или фото контента конкурсант может использовать волонтера-оператора, который закреплён путем жеребьёвки в день Д-1 (День Конкурсанта);

- для работы по модулю «В» конкурсанту предоставляется доступ в интернет на каждое рабочее место;

- во второй день подготовки модуля «В» Конкурсант работает самостоятельно без привлечения волонтера-оператора и использует контент, подготовленный в первый день. Дополнительная фото/видео съёмка запрещены.

- для работы с конструкторами сайта за день до начала ознакомления с рабочими местами организаторы создают аккаунты на платформах Bitrix24 и Tilda для каждого конкурсанта, а также аккаунт в RuTub или YouTube;

- для возможности контроля за используемым контентом необходимо предусмотреть программу, позволяющую видеть трансляцию рабочего стола каждого конкурсанта на компьютере экспертов.

Возможные ошибки. Отсутствие публикации сайта до истечения времени на выполнение конкурсного задания. Некорректное копирование

ссылки на материалы конкурсного задания. Конкурсное задание выполнено без учета 30% изменений.

2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА КОМПЕТЕНЦИИ

Специальные правила компетенции включают в себя описание работы Главного эксперта для организации подготовки, инструктажей и проведения чемпионата; штрафные санкции при нарушении; требования к волонтерам-актерам.

а. Описание работы Главного эксперта:

Подготовительный этап

Наименование деятельности	Сроки
Согласование конкурсной документации осуществляется с менеджером компетенции на ЦПЧ (цифровая платформа чемпионата). <i>Допускается сокращение или изменение модулей КЗ в статусе «вариатив» в случае отсутствия необходимого оборудования или с учетом индустриального запроса</i>	не позднее, чем за 7 календарных дней до его начала
Размещение согласованной документации на сайте ответственной образовательной организации и/или РО	не позднее чем за 7 календарных дней до его начала
Возможность привлечения и число индустриальных экспертов определяется регламентом чемпионатного мероприятия. Кандидатуры индустриальных экспертов должны быть согласованы с дирекцией чемпионата. Индустриальный эксперт должен быть представителем организации работодателя или это сам работодатель.	за 1 месяц до начала соревнований
Согласовать с менеджером компетенции подготовленный перечень 30% изменений по всем модулям конкурсного задания. Региональный компонент 30% изменений для модулей конкурсного задания также согласуется с работодателем.	за 1 неделю до начала соревнований
Запрос у организаторов площадки список волонтеров-актеров и волонтеров-операторов с распределением их по заданиям	за 1 неделю до начала соревнований
Главный эксперт обязан произвести приемку площадки в соответствие с инфраструктурным листом (далее ИЛ) и планом застройкой (далее ПЗ) площадки компетенции в соответствии с согласованными МК на ЦПЧ документами. В случае если площадка укомплектована не в соответствии с ИЛ и ПЗ решается вопрос с менеджером компетенции о возможности или невозможности дальнейшего проведения чемпионата. В случае выявления возможности проведения чемпионата, Главный эксперт вносит соответствующие изменения в ИЛ и ПЗ компетенции, и согласует их с менеджером компетенции на ЦПЧ повторно.	за три дня до начала чемпионата

Предчемпионатный этап

«День работы экспертов», Главный эксперт организует:

- а. регистрацию и проведение вводных инструктажей;
- б. чемпионат экспертов, после которого выполняет распределение ролей среди аккредитованных экспертов на площадке. К оценке конкурсных заданий допускаются эксперты, прошедшие тест-кейс по вопросам регламента и судейству в рамках компетенции;
- в. знакомство экспертов с утвержденными формулировками 30% изменений и со схемой оценки;
- г. осмотр и подготовку рабочего места конкурсанта.

Требования к рабочему месту конкурсанта:

а. комплектация оборудованием, оргтехникой и канцелярскими товарами в соответствии с позициями ИЛ компетенции;

б. расстояние между рабочими местами должно составлять около 0,5 метра;

в. солнечный свет не должен светить в глаза участнику и падать на экран монитора;

г. *в распечатанном виде* необходимо подготовить «Папку конкурсанта», которая должна включать:

- актуальную версию конкурсного задания;
- необходимые шаблоны для выполнения конкурсных заданий;
- инфраструктурный лист;
- перечень личных инструментов;
- инструкцию по ОТ;
- специальные правила, особые условия и штрафные санкции;
- программу проведения чемпионата.

д. в электронном виде на компьютере у конкурсанта необходимо:

- создать электронную версию «Папки конкурсанта» и разместить в ней документы с учетом требований положения о проведении чемпионата и указанные выше;

- разместить контент-папку следующего содержания: картинки, музыка, методические материалы – Правила судейства по выбранным видам спорта, Шаблоны по Модулям КЗ;

- произвести проверку установки и работоспособности программного обеспечения: Smart Notebook, Word, Excel, Paint, Movavi, OBS studio, Audacity и иные указанные в ИЛ компетенции или их аналоги.

В данный день нахождение конкурсантов на площадке запрещено.

«День конкурсантов» (Д-1), Главный эксперт организует:

а. регистрацию и проведение вводных инструктажей;

б. жеребьевку по распределению рабочих мест;

в. проверку личных инструментов;

г. жеребьевку и работу с волонтерами-операторами;

д. время на ознакомление с площадкой и рабочими местами, в зависимости от Модуля / субкритерия может варьироваться от 20 до 60 мин., однако общее время, выделенное на ознакомление с площадкой и подготовку рабочего места, составляет от 2 до 4 часов.

Модули	Особенности работ	Время
А.	<ul style="list-style-type: none">- проверить свое рабочее место в соответствии с требованиями ИЛ;- проверить работоспособность флеш-накопителей;- проверить шаблоны для заполнения;- познакомиться с материалами «Папка конкурсанта» в электронном и печатном виде.	20-30 мин.
Б.	<ul style="list-style-type: none">- проверить свое рабочее место в согласованности с ИЛ;- проверить работоспособность фотоаппарата, микрофона, наушников;- проверить качество записи на флеш-накопители;- перенести материалы для ПО;- протестировать программу для фото/видео монтажа;- прослушать треки в контенте, осуществить монтаж аудио треков;- проверить шаблоны для заполнения;- познакомиться с особенностями работы головной гарнитуры, интерактивной панели/смартдоски;- познакомить с особенностями работы по переносу материалов на компьютер технического эксперта и оргтехники;- проверить исправность оборудования для использования в данном КЗ.	30-40 мин.
В.	<ul style="list-style-type: none">- проверить свое рабочее место в соответствии с требованиями ИЛ;- проверить работоспособность фотоаппарата, микрофона, наушников;- проверить работоспособность флеш-накопителей;- проверить работоспособность конструктора сайтов;- проверить работоспособность ПО для обработки материалов;- познакомиться с материалами «Папка конкурсанта» в электронном и печатном виде;	30-60 мин.

	<ul style="list-style-type: none"> - осуществить знакомство с волонтером-оператором, провести инструктаж по сути предстоящих работ и особенностям работы с оборудованием для фото- и видео- фиксации; - осуществить пробную съемку фото и видео по необходимости с привлечением волонтера-оператора; - проверить наличие и исправность оборудования для использования в КЗ.
--	--

Чемпионатный этап (День 1, День 2, День 3) включает в себя требования к использованию цифровых и электронных устройств на площадке; начислению штрафных санкций; порядок привлечения и особенности работы с волонтерами.

а. Требования к использованию цифровых и электронных устройств на площадке: эксперты и конкурсанты обязаны с момента входа на площадку и до завершения конкурсного дня, за исключением обеденного перерыва, сдать мобильные телефоны и другие гаджеты с функцией передачи информации главному или ответственному эксперту. В случае экстренной необходимости эксперту или конкурсанту дается возможность осуществить звонок в присутствии главного эксперта.

б. Начисление штрафных санкций:

Таблица нарушений

Нарушитель	Характеристика карточки		
	Зеленая	Желтая	Красная
Конкурсант	<ul style="list-style-type: none"> - обсуждение конкурсантами конкурсного задания в процессе подготовки и ожидания демонстрации - общение конкурсантов между собой в процессе подготовки - создание намеренной помехи другим конкурсантам - нарушение правил техники безопасности - несанкционированное перемещение конкурсантов по площадке без разрешения экспертов 	<ul style="list-style-type: none"> - общение с наставником в процессе выполнения и подготовки задания и ожидания - неуважительное поведение при общении с экспертами, конкурсантами или волонтерами 	<ul style="list-style-type: none"> - использование мобильных устройств и запрещенных материалов (видео, картинок, аудио) - несоблюдение техники безопасности, повлекшее травму волонтера или других экспертов, конкурсантов

Эксперт	- несанкционированное использование мобильных устройств	- неуважительное поведение при общении с экспертами, конкурсантами или волонтерами	- подрыв репутации эксперта, конкурсанта или организации - разглашение результатов конкурсных заданий до подведения итогов чемпионата - фото, аудио, видео и письменная (вне бланка) фиксация протоколов оценки заданий
Организации-участницы, региональные участники	-	- помощь конкурсанту в процессе подготовки и выполнения задания (жестикуляция, привлечение внимания и т.д.) - пересечение линии, огораживающей демонстрационную зону площадки	-

Таблица санкций

Нарушитель	Незначительное нарушение	Нарушение средней тяжести	Значительное нарушение
Конкурсант	Разрешается закончить конкурсное задание. Начисляется штраф в размере 0-10 % баллов (вычет из окончательного результата)	Разрешается закончить конкурс. Начисляется штраф в размере 10-50 % баллов (вычет из окончательного результата).	Дисквалификация конкурсанта. Аннулирование заработанных баллов за все дни конкурса. Запрещено дальнейшее участие в любой аккредитованной должности

Эксперт	Эксперт не имеет права принимать участие в оценке до окончания текущего дня конкурса или лишается права оценки одного соревновательного дня на усмотрение апелляционной комиссии на следующем конкурсе. Не учитывается оценка тех критериев, с которыми связано нарушение дисциплины	Эксперт не имеет права принимать участие в оценке до окончания конкурса или лишается права оценки на следующем конкурсе (на усмотрение апелляционной комиссии)	Эксперт немедленно лишается аккредитации. Запрещено дальнейшее участие в мероприятиях в любой аккредитованной должности в течение конкурса или на следующем конкурсе (на усмотрение апелляционной комиссии)
Организация	-	Начисляется штраф участнику в размере 0-10% баллов (вычет из окончательного результата). Нарушитель удаляется из зрительной зоны	Дисквалификация конкурсанта. Аннулирование заработанных баллов за все дни конкурса. Дисквалификация эксперта до конца конкурса

Карточки конкурсантов, экспертов и организации суммируются.

В случае если желтые карточки получают разные члены команды (конкурсант и эксперт, или конкурсант и команда, или эксперт и команда), то команда получает красную карточку.

В случае если зеленые карточки получают разные члены команды (конкурсант и эксперт, или конкурсант и команда, или эксперт и команда), то команда получает желтую карточку (штраф участнику).

Для своевременной фиксации Организаторами заблаговременно заготавливаются наборы цветных карточек для каждого конкурсанта и эксперта. В наборе 3 карточки разного цвета: желтая, зеленая и красная, размером 12*18см и заламинированные (с помощью скотча или ламинатора).

С целью своевременной помощи, Организаторы заготавливают на каждого Конкурсанта комплект «Сигнальных карточек» размер 12*18 см (обязательно заламинированных с помощью скотча или ламинатора):

Примерное изображение	Описание изображения	Описание вида деятельности
------------------------------	-----------------------------	-----------------------------------

	изображение «красный крест»	необходима срочная помощь медика
	изображение «восклицательного знака»	есть вопрос, который может быть адресован Главному эксперту или любому эксперту на площадке, кроме эксперта-наставника
	изображение «монитора компьютера и инструментов»	необходима помощь технического эксперта
	изображение «девочки/мальчика»	необходим выход и сопровождение в санитарную комнату

в. Порядок привлечения и особенности работы с волонтерами:

Для выполнения работ на площадке привлекаются волонтеры-актеры, которые перед началом работы проходят регистрацию и инструктажи по ОТ, а также специальные инструктажи по виду выполняемой деятельности и обязательную разминку перед началом работы.

Волонтеры-операторы для задания модуля «В» приходят на площадку в «День конкурсантов» для жеребьевки и знакомства с конкурсантом и его аппаратурой для фото/видео съемки в течение 30 минут.

Требования к волонтерам-актерам:

Описание задания	Требования к волонтерам
Выполнение судейства игровых видов спорта	Волонтеры-актеры не требуются
Разработка материалов и проведение антидопинговых мероприятий с разными аудиториями (спортсмены 10-12 лет).	Для проведения КЗ подбираются волонтеры-актеры: спортсмены в возрасте 10-12 лет. Каждому конкурсанту предоставляется уникальная группа волонтеров 2 мальчика, 2 девочки. Повторный выход волонтеров-актеров к другому конкурсанту не допустим.
Разработка и проведение марафонов физкультурно-оздоровительной направленности	Волонтеры-операторы, необходимы в день знакомства с площадкой конкурсантов и в день выполнения задания модуля

2.1. Личный инструмент конкурсанта

№	Наименование	Краткие (рамочные) технические характеристики	Вид	Количество	Единица измерения
1	Спортивная форма	Спортивная футболка, спортивные штаны, олимпийка (по необходимости)	Одежда	1	шт.
2	Спортивная обувь с нескользкой подошвой	Кроссовки на шнурках или липучках со светлой подошвой	Одежда	1	шт.
3	Карта памяти sdhc	Карта памяти формата SDHC, объем не менее 32 Гб, не более 64 Гб	Инструмент	4	шт.
4	USB-флешка	Минимальный объем 16 Gb	Инструмент	2	шт.
5	Спортивный секундомер	Материал: пластик, с функцией запоминания результатов	Инструмент	1	шт.
6	Сантиметровая лента	Сантиметровая лента с делением в 1 см с двух сторон. Общая длина 200 см	Инструмент	1	шт.
7	Рулетка	Измерительная рулетка с фиксатором, 10м x 25мм	Инструмент	1	шт.
8	Калькулятор	Критически важные характеристики отсутствуют	Инструмент	1	шт.
9	Свисток	Материал: пластик или металл с шнурком	Инструмент	1	шт.
10	Зеркальный/цифровой фотоаппарат/видеокамера	Зеркальный/цифровой фотоаппарат с возможностью видеозаписи/видеокамера в формате Avi, Mp4. С дополнительной возможностью дистанционного управления. Наличие входа для петличного микрофона	Оборудование	1	шт.
11	Аккумулятор	Совместимый с фотоаппаратом и емкостью 1000 mah	Инструмент	2	шт.
12	Зарядное устройство для аккумулятора фотоаппарата/видеокамеры	Совместимый с аккумулятором от фотоаппарата/видеокамеры	Инструмент	1	шт.

13	Микрофон петличный/беспроводной для фотоаппарата/видеокамеры	Совместимый с фотоаппаратом/видеокамерой; всенаправленный петличный микрофон для смартфонов, DSLR, диктофонов и т.п. Оснащен Omni pickup pattern для полного охвата в 360 градусов. Длина кабеля - 150 см.	Оборудование	1	шт.
14	Батарейка для микрофона (по необходимости)	Типоразмер AAA LR-03 / AA LR6 Емкость: 1500 мА*ч	Инструмент	количество на усмотрение конкурсанта	шт.
15	Штатив	Штатив для фотоаппарата на трехсекционной опоре с тремя ножками, высота при всех выдвинутых секторах ножек – 130 см, с выдвинутой центральной колонной – 170 см; центральная колонна вращается и наклоняется до 180 градусов	Инструмент	1	шт.
16	Планшет / смартфон	Android, чистый	Оборудование	1	шт.
17	Наушники	Совместимые со смартфоном (проводные / беспроводные)	Оборудование	1	шт.
18	Евроконверт	Конверт европейского стандарта E65. Размер 220*110 мм	Канцелярия	10	шт.
19	Маска одноразовая	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	СИЗ	количество на усмотрение конкурсанта	шт.
20	Резиновые перчатки	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	СИЗ	количество на усмотрение конкурсанта	шт.
21	Контейнер для хранения материалов	Минимальные размеры 25 см * 27 см * 15 см	Инструмент	1	шт.

2.2. Материалы, оборудование и инструменты, запрещенные на площадке

Любые материалы и оборудование, имеющиеся при себе у конкурсантов, необходимо предъявить Экспертам в «День Конкурсантов».

Экспертная группа имеет право запретить использование любых предметов, которые будут сочтены потенциально опасными для волонтеров и конкурсантов, или же дающими конкурсанту несправедливое преимущество.

Пользоваться смартфонами/телефонами, электронными и смарт-часами, иными персональными механическими и электронными устройствами (далее - Гаджеты) с функцией передачи информации запрещено на протяжении всего конкурса. Гаджеты конкурсантов и экспертов каждое утро передаются на хранение Главному эксперту, и выдаются во время обеденного перерыва, если задание завершено и возвращаются в конце соревновательного дня. В особых случаях разрешены звонки в присутствии Главного эксперта.

Если инструмент не указан в списке разрешенных, конкурсант в «День Конкурсантов» обязан обратиться к экспертам площадки и Главному эксперту и согласовать применение инструмента. Решение по использованию таких инструментов принимается путем голосования экспертов чемпионата простым большинством голосов.

3. ПРИЛОЖЕНИЕ

[Приложение №1 Инструкция по заполнению матрицы конкурсного задания](#)

[Приложение №2 Матрица конкурсного задания](#)

[Приложение №3 Критерии оценки](#)

[Приложение №4 Инструкция по охране труда по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»](#)