

**IX Открытый региональный чемпионат "Молодые профессионалы"
(WorldSkills Russia) Республики Марий Эл**



**worldskills
Russia**

СОГЛАСОВАНО

Менеджер компетенции

D1 «Физическая культура, спорт и фитнес»

С.А. Зиборова _____

С.А. Зиборова С.А.

«30» января 2021 г.

КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ

(D1 «Физическая культура, спорт и фитнес»)

Конкурсное задание включает в себя следующие разделы:

1. Формы участия в конкурсе.
2. Общее время на выполнение задания.
3. Задание для конкурса.
4. Модули задания и необходимое время.
5. Критерии оценки.
6. Приложения к Конкурсному заданию.

1. **ФОРМЫ УЧАСТИЯ В КОНКУРСЕ:** Индивидуальный конкурс.
2. **ОБЩЕЕ ВРЕМЯ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЯ:** 13 час. 44 мин.
3. **ЗАДАНИЕ ДЛЯ КОНКУРСА.**

Содержанием конкурсного задания являются демонстрируемые фрагменты по разработке, проведению и сопровождению людей в области физической культуры, спорта и фитнеса.

Исходные данные для каждого модуля являются закрытой частью задания и предъявляются конкурсантам непосредственно перед началом брифинга по модулю. Конкурсанты получают распечатанные материалы по каждому модулю (дублируются в электронном виде).

В ходе брифинга конкурсанты могут задать уточняющиеся вопросы и запросить дополнительную информацию. Комментарии, разъяснения и дополнительная информация, запрошенная каким-либо конкурсантом, доводится до сведения всех конкурсантов.

В процессе выполнения задания конкурсант может пользоваться данными контент-папки или материалами, которые подготовил в день С-1.

Конкурсное задание состоит из пяти модулей, выполняемых и оцениваемых вне зависимости от результатов выполнения предыдущего.

Окончательные аспекты критериев оценки уточняются членами жюри. Оценка производится как в отношении работы модулей, так и в отношении процесса выполнения конкурсной работы. Если конкурсант не выполняет требования техники безопасности, подвергает опасности себя или других конкурсантов, он может быть отстранен от дальнейшего участия.

4. МОДУЛИ ЗАДАНИЯ И НЕОБХОДИМОЕ ВРЕМЯ (Таблица 1).

Таблица 1.

	Наименование модуля	Соревновательный день (С1, С2, С3)	Рабочее время в течение соревновательного дня	Время на задание
В	Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися	С 1	09:00 – 16:00	420 минут
С	Организация тестирования физических кондиций человека	С 2	14:00 – 18:00	240 минут
Д	Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам	С 2	09:00 – 13:00	164 минуты

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 конкурсантаов.

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 демонстрировать 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.

5. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ.

Критерий		Баллы		
		Субъективная оценка (если это применимо)	Объективная оценка	Общая оценка
B	Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися	3	20	23
C	Организация тестирования физических кондиций человека	2	19	21
D	Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам	3	17	20
Итого		8	56	64