


СОГЛАСОВАНО

Менеджер компетенции  
D1 «Физическая культура,  
спорт и фитнес»

 С.А. Зиборова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель Менеджера компетенции  
D1 «Физическая культура,  
спорт и фитнес»

Ж.В. Плохова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

**Открытый Региональный чемпионат  
«Молодые профессионалы»  
(WorldSkills Russia) Свердловской области  
компетенция D1 «Физическая культура, спорт и фитнес»  
08 февраля - 12 февраля 2021 года**

**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.

## Основная категория (16-21 год)

1. **ФОРМЫ УЧАСТИЯ В КОНКУРСЕ:** Индивидуальный конкурс.
2. **ОБЩЕЕ ВРЕМЯ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЯ:** 21 час.
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
<b>A</b>	Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению	С3	09:00 – 13:00	197 минут
<b>B</b>	Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися	С1	09:00 – 16:00	420 минут
<b>C</b>	Организация тестирования физических кондиций человека	С3	14:00 – 18:00	240 минут
<b>D</b>	Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам	С2	09:00 – 13:00	164 минуты
<b>E</b>	Организация и проведение регламентированных групповых тренировок для населения разного уровня физической подготовленности	С2	14:00 – 17:00	219 минут

#### **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 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 помещается на край стола для передачи 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).

**ВАЖНО:** По истечению 90 минут ответственный эксперт собирает с рабочих столов у конкурсантов запакованные конверты. После обозначенного времени материалы не принимаются к проверке.

*\* Если конкурсант, справился с первой частью алгоритма ранее 90 минут, он может приступать 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, подписать (ФИО) и передать ответственному эксперту;
- загрузить интерактивный буклет на компьютер техническому 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 – шаблон № 3;
- 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 видеоконтент 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 конкурсантов.

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;
- произвести перенос данных из легенды шаблон № 1 «Индивидуальная карта актера - волонтера»; произвести необходимые расчеты и сделать выводы
- заполнить шаблон № 2 «План индивидуальной тренировки» на основе проанализированных результатов тестирования описанных в легенде;
- произвести подготовку к видеосъемке фрагмента индивидуальной
- 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 № 2 по необходимости;

- сохранить в формате PDF шаблоны № 1 и № 2 указав в имени каждого документа «ФИО конкурсанта»;

- сбросить сохраненные шаблоны № 1 и № 2 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 полностью 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. Площадка делится на два сектора в рамках которых осуществляют съемку конкурсанты согласно номеру жеребьевки.

### **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) волонтера-актера по установленной форме, измерение артериального давления и пульса клиента при помощи автоматического тонометра результаты и внести данные в шаблон № 1.1;
- провести процедуру диагностики состава тела волонтера-актера на аппарате InBody 270 и внести данные в шаблон № 1.2, сделать фотофиксацию листа результатов диагностики InBody 270;
- произвести визуальную и пальпаторную оценку состояния опорно-двигательного аппарата волонтера-актера на фоне диагностической сетки с целью выявления симметричности/ассиметричности основных сегментов тела и обеспечить при помощи волонтера-оператора фото и видеофиксацию результатов визуального осмотра, внести данные в шаблон № 1.3 для последующего анализа полученных результатов;
- обозначить в шаблоне 1.4 (карта тела) условными обозначениями в соответствии с образцом все выявленные нарушения опорно-двигательного аппарата волонтера-актера и описать их в примечании;
- произвести функциональное тестирование опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы, вестибулярного аппарата и системы проприоцепции мозговых функций волонтера-актера; обеспечить при помощи волонтера-оператора фото и видеофиксацию результатов функциональных тестов с фиксацией исходного положения, амплитуды и конечного положения при проведении каждого функционального теста, внести данные в шаблон № 1.5 для последующего анализа полученных результатов;
- произвести тестирование физических кондиций волонтера-актера, обеспечивая видеофиксацию результатов тестирования при помощи волонтера-оператора; внести данные в шаблон № 1.5;
- осуществить перенос фотофиксации с мобильного устройства волонтера-оператора на персональный компьютер/ноутбук;

- результаты фотофиксации обработать в программе Paint в соответствии с требованиями;
- произвести расчеты и анализ полученных результатов тестирования в шаблонах № 1.1-1.5;
- предложить рекомендации по коррекции выявленных недостатков опорно-двигательного аппарата, посредством физических упражнений в зависимости от вида нарушения и уровня физической подготовленности волонтера-актера в шаблоне № 1.6;
- шаблоны № 1.1 – 1.6, сохраненные в формате PDF, и результаты фотофиксации (включая лист InBody 270), обработанные в программе Paint, перенести на USB-флешку;
- поместить USB-флешку в конверт с указанием ФИО конкурсанта, запечатать и передать для оценки экспертам с учетом лимита времени на выполнение конкурсного задания.

#### **Особенности выполнения задания.**

За каждым конкурсантом закрепляются волонтер-актер и волонтер-оператор посредством жеребьевки. В день С-1 конкурсант готовит рабочее место для проведения тестирования (монтирует в строго установленном месте диагностическую сетку) и осуществляет с волонтером-оператором в тестовом режиме фото и видеофиксацию в течение 1 часа.

В день С 3 проводится жеребьевка по закреплению волонтера-актера за каждым конкурсантом, с которым он производит тестирование базовых паттернов и физических кондиций, и составляет рекомендации по использованию физических упражнений с целью коррекции выявленных нарушений опорно-двигательного аппарата.

В день С 3 в течение 15 минут до начала выполнения конкурсного задания конкурсант выполняет осмотр и подготовку места тестирования при помощи волонтера-актера и волонтера-оператора.

**Возможные ошибки.** Место для тестирования подготовлено с нарушениями, не соблюдение процедуры проведения тестирования отдельного теста (не соответствие эталону тестирования), последовательности проведения тестов, наличие математических ошибок при выполнении расчетов, неверная интерпретация полученных результатов, на основе которых даются неверные 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; 12 минут в дистанционном формате.

### **Алгоритм работы Часть 1. Алгоритм выполнения задания (100 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 100 минут подготовить конспект проведения урока в дистанционном формате на бумажном носителе в печатном виде и передать экспертам (2 экземпляра) – передача конспекта осуществляется во время подготовки места для съемки дистанционного урока, согласно жеребьевке.

### **Часть 2. Алгоритм выполнения задания (50 минут):**

- до начала видеосъемки конкурсанту предоставляется 2 минуты для подготовки площадки к видеосъемке, подготовки спортивного инвентаря и передачи

конспекта (2 экземпляра) экспертам. 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.).

- по окончании видеосъемки конкурсант извлекает карту памяти из фотоаппарата, запечатывает ее в конверт и передает конверт ответственному эксперту.
- пока не подошла очередь съемки или в оставшееся время после нее, выполнить по необходимости доработку конспекта очной части урока и распечатать его в количестве 3-х экземпляров для передачи экспертам.
- 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 Е: 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.**

- 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).
- 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).
- 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 конкурсант 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.

## 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>3</b>	<b>16</b>	<b>19</b>
<b>B</b>	Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися	<b>3</b>	<b>20</b>	<b>23</b>
<b>C</b>	Организация тестирования физических кондиций человека	<b>2</b>	<b>19</b>	<b>21</b>
<b>D</b>	Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам	<b>3</b>	<b>17</b>	<b>20</b>
<b>E</b>	Организация и проведение регламентированных групповых тренировок для населения разного уровня физической подготовленности	<b>2</b>	<b>15</b>	<b>17</b>
<b>Итого</b>		<b>13</b>	<b>87</b>	<b>100</b>

## Категория 14-16 лет (юниоры)

1. **ФОРМЫ УЧАСТИЯ В КОНКУРСЕ:** Индивидуальный конкурс.
2. **ОБЩЕЕ ВРЕМЯ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАНИЯ:** 10 часов 30 минут.
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 двух 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
<b>А</b>	Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению	С3	09:00 – 13:00	197 минут
<b>В</b>	Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися	С1 С2	09:00 – 13:00 09:00 – 12:00	420 минут

#### **Модуль 1: 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 2: 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>