

СОГЛАСОВАНО

Менеджер компетенции

D1 «Физическая культура, спорт и фитнес»

 С.А. Зиборова

« 15 » 03 2021

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:** 13,7 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 приготовил в день С-1, а также материалами, размещенными на гугл-диске (https://drive.google.com/drive/folders/1zgBfzgiw_q6uPGE309VMbg_2T0iBF_dU).

Конкурсное задание состоит из четырех 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
A	Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению	С2	14:00 – 18:00	175 минут
B	Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися	С1	09:00 – 15:00	300 минут
C	Организация тестирования физических кондиций человека	С2	09:00 – 13:00	240 минут
D	Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам	С1	09:00 – 18:00	106 минуты

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 конкурсантаов.

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, в соответствии с заданными условиями. Составьте интерактивный буклет, позволяющий научить работать аудиторию с умным помощником по контролю за ведением здорового образа жизни, и проведите экспрессконсультацию по привлечению женщин в возрасте 30 лет к ЗОЖ с использованием современных цифровых технологий в соответствии с заданными условиями.

На основе предложенной легенды необходимо выполнить анализ профиля по всем параметрам и разработать интерактивный буклет для дальнейшего очного выступления в процессе ведения консультации в соответствии с заданными условиями (2 раздела: «питание» + «ИМТ и вес»/ «двигательная активность»/ «сон»/ «вода»).

Лимит времени на выполнение задания: 160 мин.

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

Лимит времени на демонстрацию задания (на 1 конкурсанта): 12 мин.

Алгоритм работы.

Часть 1. Алгоритм выполнения задания (80 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, поместить в конверт и поместить 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 истечении 60 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 80 минут, он может приступить к выполнению алгоритма части 2.*

Часть 2. Алгоритм выполнения задания (80 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 практический лайфхак в соответствии с выявленной проблемой по одному из параметров, отраженным в заданных условиях, который необходимо отразить в интерактивном буклете и в практической части при работе с волонтером-актером.

- 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 NotebookFile (*.notebook), в имени документа указать полностью фамилию, имя и отчество конкурсанта;

- загрузить интерактивный буклет в формате SMART NotebookFile (*.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 демонстрировать 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 неподходящих 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: 300 минут.

Алгоритм работы.

Этап 1. Алгоритм выполнения задания (60 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 (240 минут):

- в течение 18 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 18 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 WindowsMovieMaker / MAGIX MovieEditPro/MovaviVideoEditor.

- 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 180 минут;

- до начала второй съемки произвести монтаж видеоматериалов при помощи программы WindowsMovieMaker / MAGIX MovieEditPro/MovaviVideoEditor.

Вторая съемка:

- в течение 18 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 WindowsMovieMaker / MAGIX MovieEditPro / MovaviVideoEditor.

- произвести сохранение видеоролика в одном из указанных форматов (WMV, 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 240 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.

Съемка производится 4 конкурсантами одновременно (2 конкурсанта снимают упражнения в раме, 2 вне рамы) на втором подходе они меняются местами.

В момент выполнения съемки, время выхода и ухода конкурсантов с площадки контролирует ответственный эксперт. Для этого используется специальная карточка формата А4 с изображением таймера, данную карточку эксперт поднимает для конкурсантов за минуту и повторно за 30 секунд до окончания времени на съемку. Поднятая вверх карточка означает, что наступило время приведения площадки в порядок.

Возможные ошибки:

- 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 тестирование физических кондиций базовых паттернов человека, на основании полученных данных сделать расчеты, выводы 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 кондицией 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 выполнения задания проводится жеребьевка по закреплению за каждым конкурсантом волонтера-актера, 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 выполнения задания в течение 15 минут до начала запуска таймера конкурсант выполняет осмотр и подготовку места тестирования при помощи волонтера-актера и волонтера-оператора.

Райдер по подбору волонтеров.

Волонтеры (волонтеры-актеры) для данного модуля подбираются согласно следующим требованиям:

1. Главный эксперт подбирает необходимое количество волонтеров-актеров в возрасте 18-24, 25-30 лет (с одинаковым количеством волонтеров разных по гендерной принадлежности лиц, в зависимости от количества конкурсантов).

Главный эксперт должен исключить из списка волонтеров людей, имеющих следующие заболевания: астма, инфаркт, инсульт, гипертония III степени, диабет первого типа, заболевания и травма суставов, растяжения любого типа, имеющие признаки воспалительного процесса.

3. Перед началом соревнований ответственный эксперт из числа экспертов РЧ производит внешний осмотр и опрос актеров-волонтеров на предмет самочувствия, измеряет температуру, и артериальное давление. Подписывает личное согласие каждого волонтера на участие в качестве волонтера-актера в соревнованиях по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

4. В день проведения конкурсного задания ответственный эксперт из числа экспертов РФ обязан заранее провести инструктажи по ТБ и ОТ, осуществить их первичную регистрацию на основе паспортных данных (наличие паспорта в день прибытия на площадку для выполнения конкурсного задания обязательно); осуществить знакомство со штрафными санкциями и SMP компетенции. Волонтеры-актеры, обязаны прибыть на площадку в спортивной форме и чистой сменной спортивной обуви, соблюдая требования к внешнему виду описанные в ТБ и ОТ компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». В случае выявленных нарушений правил соревнований ответственный эксперт из числа экспертов устраняет их согласно требованиям.

Возможные ошибки:

- место для тестирования подготовлено с нарушениями,
- несоблюдение процедуры проведения тестирования отдельного теста (несоответствие 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.

Конкурсанты в день выполнения данного задания путем жребия определяют цель фрагмента учебного занятия по физической культуре (30% изменений), используя для этого карточки с цифрами или таблицу с закрытыми ячейками, созданную в программе SMARTNotebook. Номер цели, выпавшей по жребию, конкретизирует выполнение данного модуля в соответствии со списком целей, размещенных на гугл-диске (https://drive.google.com/drive/folders/1zgBfzgiw_q6uPGE309BMbg_2T0iBF_dU).

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

Лимит времени на выполнение задания: 90 минут.

Лимит времени на подготовку площадки для демонстрации фрагмента

занятия в очном формате на 1 конкурсанта - 4 минуты.

В течение отведенного времени необходимо:

- произвести осмотр-тестирование оборудования, убедиться в его исправности;
- выполнить расстановку спортивного инвентаря и оборудования (по необходимости);
- отобрать и построить волонтеров для демонстрации фрагмента;
- сообщить экспертам о готовности продемонстрировать фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре в соответствии с разделом программы и возрастной группой обучающихся.

Лимит времени на представление задания (на 1 конкурсанта): **12 минут.**

Алгоритм работы

Часть 1. Алгоритм выполнения задания (90 минут):

- подобрать упражнения для разработки плана-конспектафрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с учетом раздела программы и возрастной группы обучающихся в соответствии с заданным шаблоном;
- подобрать инвентарь для проведения фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре в соответствии с разделом программы и возрастной группой обучающихся;
- отрепетировать фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре без привлечения волонтеров;
- завершить разработку плана-конспектафрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с учетом 30% изменений в соответствии с заданным шаблоном;
- подготовить план-конспект для проведения урока на бумажном носителе в печатном виде и по истечении 90 минут передать экспертам (4 экземпляра).

Особенности выполнения задания.

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

Для демонстрации задания для одного конкурсанта на площадке привлекается группа из 6 волонтеров (3 юноши и 3 девушки).

Возможные ошибки:

-несоответствие задач и методических средств для реализации цели занятия при составлении плана-конспекта;

-несоответствие подобранных методов и форм организации цели, возрастному контингенту и уровню подготовленности обучающихся при составлении плана-конспекта и демонстрации фрагмента учебного занятия;

-однообразие при подборе форм, оборудования и инвентаря;

-несоблюдение принципов методической стройности занятия;

- несоблюдение правил ТБ и ОТ при демонстрации фрагмента основной части учебного занятия;

-отсутствие обратной связи с обучающимися при демонстрации фрагмента основной части учебного занятия;

-отсутствие контроля за дозировкой нагрузки и самочувствием занимающихся при демонстрации фрагмента основной части учебного занятия.

5. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ.

Критерий		Баллы		
		Субъективная оценка (если это применимо)	Объективная оценка	Общая оценка
A	Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению	5	22	27
B	Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися	5	21	26
C	Организация тестирования физических кондиций человека	3	21	24
D	Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам	5	18	23
Итого		18	82	100