

**СОГЛАСОВАНО**

Менеджер компетенции

D1 «Физическая культура, спорт и фитнес»

*С.А. Зиборова С.А.*

С.А. Зиборова

« 20 \_\_ » \_\_ сентября \_\_ 2018 г.

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

## **Конкурсные задания**

### **по компетенции «Физическая культура и спорт»**

#### **Модуль А. Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися**

*Задание.* Разработка и проведение фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке в соответствии с заданными условиями.

#### **Модуль В. Организация спортивно-массовых мероприятий**

*Задание.* Разработка и проведение аэробно-танцевального фрагмента как элемента спортивно-массового мероприятия.

#### **Модуль С. Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению**

*Задание.* Разработка и проведение экспресс - консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных технологий.

#### **Модуль D. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам**

*Задание.* Разработка и проведение фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (9-11 класс).

#### **Модуль Е. Организация физкультурно-спортивной деятельности с занимающимися**

*Задание.* Разработка и проведение фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования.

#### **Модуль F. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности на производстве**

*Задание.* Разработка и проведение комплекса производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности.

## **Модуль А. Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися**

**1. Разработка и проведение фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке в соответствии с заданными условиями.**

**Цель:** Продемонстрировать умение планировать и проводить фрагмент индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке в соответствии с заданными условиями.

**Описание объекта:** видеозапись фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке и индивидуальный план тренировок с учетом комплексного подхода и результатов тестирования.

**Лимит времени на выполнение задания:** 300 минут.

**Лимит времени на подготовку площадки:** не предусмотрено.

**Лимит времени на представление задания:** не предусмотрено.

**Алгоритм выполнения задания:**

1. В течение первых 90 минут:

- провести тестирование физических качеств и способностей волонтера и произвести анализ полученных результатов с занесением в шаблон по установленной форме;
- сформулировать цель и задачи (не менее двух) индивидуального плана тренировок с учетом заданных условий
- составить индивидуальный план тренировок с учетом заданных условий и установленной формы;
- определить содержание фрагмента занятия из индивидуального плана тренировок и подобрать необходимые материалы и оборудование для проведения данного фрагмента;
- отрепетировать фрагмент занятия из индивидуального плана тренировок с волонтером.

2. В течение определенного времени (не более 10 мин на участника) и в соответствии с жеребьевкой произвести первичную видеосъемку фрагмента занятия из индивидуального плана тренировок с участием волонтера.

3. После первичной видеосъемки произвести корректировку содержания фрагмента занятия из индивидуального плана тренировок с волонтером по общей физической подготовке (по необходимости).

4. Произвести повторную видеосъемку фрагмента занятия из индивидуального плана тренировок с волонтером по общей физической подготовке (по необходимости, с учетом обратной жеребьевки).

5. Произвести монтаж видеофрагмента на 6-8 минут при помощи программы Windows Movie Maker / MAGIX Movie Edit Pro и проверить его на работоспособность (на компьютере технического эксперта).

6. Передать видеоматериал техническому эксперту.

7. Предоставить экспертам на бумажном носителе:

- 3 экземпляра индивидуальной карты волонтера;

- 3 экземпляра индивидуального плана тренировок по общей физической подготовке.

8. Привести рабочее место в порядок.

9. Сообщить экспертам о завершении работы

## Модуль В. Организация спортивно-массовых мероприятий

### 1. Разработка и проведение аэробно-танцевального фрагмента как элемента спортивно-массового мероприятия.

**Цель:** продемонстрировать умение проводить аэробно-танцевальный фрагмент как элемент спортивно-массового мероприятия.

**Описание объекта:** аэробно-танцевальный фрагмент как элемент спортивно-массового мероприятия.

**Лимит времени на выполнение задания:** 120 минут.

**Лимит времени на подготовку площадки, знакомство и подготовку волонтеров, предоставление документации экспертам:** 2 минуты  
*(произвести: осмотр-тестирование оборудования, убедиться в его исправности; расстановку волонтеров и спортивного инвентаря и оборудования по необходимости)*

**Лимит времени на представление задания:** 7 минут.

#### Алгоритм выполнения задания:

1. Определить содержание аэробно-танцевального фрагмента как элемента спортивно-массового мероприятия в соответствии с заданной темой.
2. Разработать комбинацию для проведения аэробно-танцевального фрагмента в соответствии с установленной формой и подготовить ее на бумажном носителе в печатном виде для передачи экспертам (3 экземпляра).
3. Подобрать музыкальное сопровождение (созданное с использованием программы Audacity) в соответствии с заданной тематикой и включающей не менее двух музыкальных композиций, необходимые материалы и спортивный инвентарь.
4. Перенести на компьютер технического эксперта музыкальное сопровождение и проверить его работоспособность.
5. Отрепетировать аэробно-танцевальный фрагмент как элемент спортивно-массового мероприятия без привлечения волонтеров.
6. Сообщить экспертам о завершении работы и готовности продемонстрировать аэробно-танцевальный фрагмент как элемента спортивно-массового мероприятия.

## **Модуль С. Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению**

**1. Разработка и проведение экспресс - консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных технологий.**

**Цель:** продемонстрировать умение проводить экспресс – консультацию по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных технологий в соответствии с заданной тематикой и возрастной аудиторией слушателей.

**Описание объекта:** экспресс – консультация.

**Лимит времени на выполнение задания:** **120** минут.

**Лимит времени на подготовку площадки, знакомство и подготовку волонтеров, предоставление документации экспертам:** **2** минуты  
*(произвести: осмотр-тестирование оборудования, убедиться в его исправности; расстановку волонтеров и спортивного инвентаря и оборудования по необходимости)*

**Лимит времени на представление задания:** **10** минут.

**Алгоритм выполнения задания:**

1. Сформулировать задачи экспресс – консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных технологий в соответствии с заданной тематикой и возрастной аудиторией слушателей и подготовить их на бумажном носителе в печатном виде для передачи экспертам (4 экземпляра).

2. Определить содержание экспресс – консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ в соответствии с заданной тематикой и возрастной аудиторией слушателей.

3. Подобрать материалы и оборудование для проведения экспресс - консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных технологий в соответствии с заданной тематикой и возрастной аудиторией слушателей.

4. Разработать план проведения экспресс - консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных технологий в соответствии с заданной тематикой и возрастной аудиторией слушателей. Предоставление на бумажном носителе экспертам не требуется.

5. Подготовить содержание практической части экспресс-консультации и представить ее во время демонстрации конкурсного задания.

6. Подготовить презентацию в программе SMART Notebook 16 для сопровождения экспресс-консультации в соответствии с заданной тематикой и возрастной аудиторией слушателей.

7. Проверить презентацию на работоспособность, при необходимости исправить выявленные ошибки и скопировать на компьютер технического эксперту.

8. Разработать практические рекомендации в соответствии с заданной тематикой и возрастной аудиторией для последующего предоставления на бумажном носителе экспертам и слушателям (4 экземпляра для экспертов, остальное по усмотрению конкурсанта).

9. Отрепетировать выполнение задания без привлечения волонтеров.

10. Сообщить экспертам о завершении работы и готовности продемонстрировать экспресс – консультацию.

## **Модуль D. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам**

**1. Разработка и проведение фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (9-11 класс).**

**Цель:** продемонстрировать умение составлять план-конспект и проводить фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре с обучающимися школьного возраста (9-11 класс).

**Описание объекта:** план-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре и его проведение.

**Лимит времени на выполнение задания:** 120 минут.

**Лимит времени на подготовку площадки, знакомство и подготовку волонтеров, предоставление документации экспертам:** 2 минуты *(произвести: осмотр-тестирование оборудования, убедиться в его исправности; расстановку волонтеров и спортивного инвентаря и оборудования по необходимости)*

**Лимит времени на представление задания:** 12 минут.

**Алгоритм выполнения задания:**

1. Разработать план-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с учетом раздела программы и возрастной группы обучающихся в соответствии с заданным шаблоном. Подготовить его на бумажном носителе в печатном виде для передачи экспертам (4 экземпляра).

2. Подобрать инвентарь и музыкальное сопровождение (по необходимости с использованием программы Audacity) для проведения фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре в соответствии с разделом программы и возрастной группой обучающихся.

3. Отрепетировать выполнение задания без привлечения волонтеров.

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



## **Модуль Е. Организация физкультурно-спортивной деятельности с занимающимися**

### **1. Разработка и проведение фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования.**

**Цель:** продемонстрировать умение проводить фрагмент основной части физкультурно-оздоровительного занятия с учетом специфики заданных видов оборудования.

**Описание объекта:** фрагмент основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования.

**Лимит времени на выполнение задания:** 120 минут.

**Лимит времени на подготовку площадки, знакомство и подготовку волонтеров, предоставление документации экспертам:** 4 минуты  
*(произвести: осмотр-тестирование оборудования, убедиться в его исправности; расстановку волонтеров и спортивного инвентаря и оборудования по необходимости)*

**Лимит времени на представление задания:** 10 минут.

#### **Алгоритм выполнения задания:**

1. Определить задачи фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия в соответствии с условиями задания и подготовить их на бумажном носителе в печатном виде для передачи экспертам (3 экземпляра).

2. Определить содержание фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия в соответствии с условиями задания.

3. Произвести анализ одного из упражнений фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия по установленной форме и подготовить ее на бумажном носителе в печатном виде для передачи экспертам (3 экземпляра).

4. Подготовить единое музыкальное сопровождение (созданное с использованием программы Audacity) для фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия, включающее не менее двух

музыкальных тем.

5. Подготовить оборудование для проведения фрагмента основной части физкультурно-оздоровительного занятия в соответствии с условиями задания.

6. Отрепетировать фрагмент основной части физкультурно-оздоровительного занятия в соответствии с условиями задания без привлечения волонтеров.

7. Сообщить экспертам о завершении работы и готовности продемонстрировать фрагмент основной части физкультурно-оздоровительного занятия в соответствии с условиями задания.

## **Модуль F. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности на производстве**

### **1. Разработка и проведение комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности.**

**Цель:** продемонстрировать умение проводить комплекс упражнений производственной гимнастики в соответствии с заданными условиями и с использованием современных технологий.

**Описание объекта:** видеофрагмент комплекса упражнений производственной гимнастики; анализ вида профессиональной деятельности и комплекс мер, направленных на профилактику профессиональных заболеваний и повышение работоспособности.

**Лимит времени на выполнение задания:** 240 минут.

**Лимит времени на подготовку площадки:** не предусмотрено.

**Лимит времени на представление задания:** не предусмотрено.

**Алгоритм выполнения задания:**

В течение 60 минут выполнить:

- анализ вида профессиональной деятельности путем наблюдения за реальным или представленным в видеоконтенте ходом работы на предмет выявления рисков и угроз данного вида профессиональной деятельности в соответствии с представленным шаблоном;

- определить задачи, обеспечивающие профилактику профессиональных заболеваний, повышение работоспособности и снижение рисков, угроз, связанных с данным видом профессиональной деятельности;

- определить комплекса мер (совокупность мероприятий, учитывающих режим двигательной активности, режим питания, режим сна и отдыха, профилактических осмотров, контрольных замеров и т.д.), направленных на решение поставленных задач по профилактике профессиональных заболеваний, повышению работоспособности и снижению рисков, угроз,

выявленных в данном виде профессиональной деятельности;

- определить содержание (подобрать материалы и оборудование) не менее двух комплексов упражнений производственной гимнастики в рамках намеченного комплекса мер по профилактике профессиональных заболеваний и повышению работоспособности в соответствии с заданным шаблоном;

- отрепетировать без привлечения волонтеров и подготовиться к видеосъемке одного из комплексов упражнений производственной гимнастики, запланированных в рамках намеченного комплекса мер по профилактике профессиональных заболеваний и повышению работоспособности в соответствии с заданным шаблоном.

2. Выполнить первичную видеосъемку комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности в соответствии с порядком жеребьевки (не более 10 минут на каждого участника).

3. В течение 30 минут просмотреть отснятый материал. Выполнить монтаж материала с использованием программы Windows Movie Maker / MAGIX Movie Edit Pro. Внести необходимые коррективы.

4. Выполнить повторную видеосъемку (по необходимости) комплекса упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности после внесения корректив в обратном порядке жеребьевки (не более 10 минут на участника).

5. В течение 30 минут выполнить итоговый монтаж видеофрагмента с использованием программы Windows Movie Maker / MAGIX Movie Edit Pro.

6. Сообщить экспертам о завершении работы. Представить экспертам на бумажном носителе результаты анализа вида профессиональной деятельности по установленной форме (3 экземпляра).

7. Сбросить техническому эксперту видеофрагмент комплекса производственной гимнастики.