|  |
| --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  Менеджер компетенции  D1 «Физическая культура,  спорт и фитнес»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С. А. Зиборова  «\_\_\_» ноября 2021 г. |

**КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ**

**VIII Открытого регионального чемпионата «Молодые профессионалы»**

**(WorldSkillsRussia) Кемеровской области**

**КОМПЕТЕНЦИИ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ФИТНЕС»**

**ДЛЯ ОСНОВНОЙ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ**

**16 – 22 ГОДА**

*Конкурсное задание включает в себя следующие разделы:*

[1. Форма участия в конкурсе: 2](#_Toc66870131)

[2. Общее время на выполнение задания: 2](#_Toc66870132)

[3. Задание для конкурса 2](#_Toc66870133)

[4. Модули задания и необходимое время 2](#_Toc66870134)

[5. Критерии оценки. 14](#_Toc66870135)

[6. Приложения к заданию. 15](#_Toc66870136)



1. **Форма участия в конкурсе**: Индивидуальный конкурс.
2. **Общее время на выполнение задания:** 15 часов 03 минуты.
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 исходные данные по модулю в распечатанном виде, материалы дублируются в электронном виде в контент-папке участника.

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

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

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.

Ссылка на гугл-диск с материалами: <https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1PXiPrQ6TJDdNwPXUTk_WIHOzguRpTdsK>

1. **Модули задания и необходимое время**

Таблица 1.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование модуля** | | **Соревновательный день (С1, С2, С3)** | **Время на задание** |
| **A** | Разработка индивидуальной программы здоровья. | С1,  продолжение в С2 | 412 минут  (6 часов 52 минут) |
| **B** | Организация учебно-тренировочной деятельности с занимающимися. | С2 | 137 минут  (2 часа 17 минут) |
| **C** | Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам в дистанционном формате. | С1 | 135 минут  (2 часа 15 минут) |
| **D** | Организация и проведение регламентированных групповых тренировок для населения разного уровня физической подготовленности. | С3 | 219 минут  (3 часа 39 минут) |

***Модуль A: Разработка индивидуальной программы здоровья.***

**Описание задания.**

Необходимо провести опрос и анкетирование клиента (волонтера-актера), провести тестирование состава тела, функций внешнего дыхания, нервной системы и равновесия, опорно-двигательного аппарата. Получив данные, составить индивидуальную программу здоровья для клиента (волонтера-актера), включающую комплекс упражнений по коррекции выявленных нарушений опорно-двигательного аппарата, упражнения для коррекции функции внешнего дыхания и равновесия, презентовать и обсудить разработанную программу с клиентом в процессе проведения очной консультации.

**Лимит времени на выполнение задания:** 412 минут.

Задание состоит из 4-х этапов.

**Этап 1. Проведение анкетирования и тестирования клиента.**

**Описание задания.**

Провести вводное анкетирование и тестирование клиента (волонтера-актера) для составления индивидуальной программы здоровья. Заполнить и передать экспертам документы в строго установленное время.

**Лимит времени на выполнение задания:** 90 минут.

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

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

**Алгоритм работы.**

1. Заполнить шаблон № 1 (см. Приложение 1) и обеспечить видео фиксацию (с помощью привлечения дополнительных волонтеров-операторов) всех процессов, которые производит участник с клиентом (волонтером-актером). Описание порядка проведения процедур:

- вводный опрос (предварительный анамнез) клиента (волонтера-актера) по установленной форме;

- измерение артериального давления и пульса при помощи автоматического тонометра у клиента (волонтера-актера);

- диагностика состава тела клиента (волонтера-актера) с помощью аппарата InBody 270 и внести данные в шаблон № 1, сделать фотофиксацию листа результатов диагностики InBody 270;

- измерение жизненной емкости легких клиента (волонтера-актера) с помощью портативного спирометра;

- функциональное тестирование вестибулярного аппарата, системы проприоцепции и мозговых функций клиента (волонтера-актера);

- сохранить шаблон № 1 в формате PDF, указав в имени документа «Шаблон 1\_ФИО участника» *(пример: Шаблон 1\_Иванов Иван Иванович)*;

- переименовать видео материалы так, чтобы в названии файла была привязка к содержанию видео *(пример: Аппаратное тестирование)*.

2. По завершению (и не позднее окончания 90 минут) выполнения опроса, тестирования клиента (волонтера-актера) и заполнения шаблона №1, необходимо поместить на **флешку № 1:**

- сохраненный шаблон № 1 в формате PDF;

- фото листа результатов диагностики InBody 270 в формате JPEG/PDF указав в имени документа «InBody\_ФИО участника» *(пример: InBody \_Иванов Иван Иванович)*;

- материалы видеофиксации процедур описанных в пункте 1, данного алгоритма.

3. Положить **флешку № 1** в конверт, запечатать его и подписать на нем «ФИО участника (полностью)», запечатать и передать конверт ответственному эксперту до окончания времени, отведенного на выполнение этапа 1.

*ВНИМАНИЕ: если участник справился с заданием ранее 90 минут и передал все материалы на оценку, он может приступать к процедуре аналитики полученных данных.*

**Возможные ошибки.** Место для тестирования подготовлено с нарушениями, несоблюдение процедуры проведения тестирования отдельного теста (не соответствие эталону тестирования) и / или последовательности проведения тестов, нарушение субординации в процессе выстраивания диалога с клиентом (волонтером-актером), отсутствие дополнительных вопросов по ходу опроса (сбора анамнеза), наличие ошибок при перенесении результатов тестирования, неверная интерпретация полученных результатов. Отсутствие контроля за временем (участник не уложился с выполнением задания в отведенный временной промежуток), нарушение требований к оформлению отчетной документации.

**Этап 2. Проведение оценки состояния опорно-двигательного аппарата клиента.**

**Описание задания.**

Провести оценку состояния опорно-двигательного аппарата клиента (волонтера-актера) для составления комплекса корригирующих упражнений как составляющей индивидуальной программы здоровья. Заполнить и передать экспертам документы в строго установленное время.

**Лимит времени на выполнение задания:** 90 минут.

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

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

**Алгоритм выполнения задания:**

- произвести визуальную и пальпаторную оценку состояния опорно-двигательного аппарата клиента (волонтера-актера) на фоне диагностической сетки с целью выявления симметричности/ассиметричности основных сегментов тела, а так же произвести функциональное тестирование опорно-двигательного аппарата согласно перечню тестов;

- обеспечить при помощи волонтера-оператора фото и видеофиксацию результатов отдельно каждого проведенного теста с фиксацией объяснения необходимости и порядка его выполнения, демонстрации исходного положения и полученного результата.

***ВНИМАНИЕ:*** *каждый тест снимается единым видеофайлом, не допускается пауза при выполнении одного теста. После окончания одного теста, съемка завершается и начинается новая съемка с момента начала следующего теста. За соблюдением вышеизложенного пункта следит ответственный эксперт, который контролирует участника согласно жеребьевке.*

- внести данные в шаблон № 2 (см. Приложение 2) для последующего анализа полученных результатов;

- осуществить перенос фотофиксации на персональный компьютер;

- **карту памяти №2** с материалами видеофиксации тестирования положить в конверт, запаковать и подписать «ФИО участника» и передать ответственному эксперту до окончания времени, отведенного на выполнение этапа 2.

*ВНИМАНИЕ: если участник справился с заданием ранее 90 минут и передал все материалы на оценку, он может приступать к процедуре аналитики полученных данных.*

**Возможные ошибки.** Место для тестирования подготовлено с нарушениями, несоблюдение процедуры проведения тестирования отдельного теста (не соответствие эталону тестирования), последовательности проведения тестов, наличие ошибок при перенесении результатов тестирования, неверная интерпретация полученных результатов. Отсутствие контроля за временем (участник не уложился с выполнением задания в отведенный временной промежуток), нарушение требований к оформлению отчетной документации, нарушение санитарно-эпидемиологических правил взаимодействия с клиентом (волонтером-актером).

**Этап 3. Разработка индивидуальной программы здоровья.**

**Описание задания**.

Выполнить аналитическую обработку и интерпретацию результатов анкетирования и тестирования клиента (волонтера-актера). Составить индивидуальную программу здоровья на основе полученных результатов. Подготовить презентацию индивидуальной программы здоровья к очной консультации с клиентом (волонтером-актером).

**Лимит времени на выполнение задания:** 210 минут.

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

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

**Алгоритм выполнения задания:**

1. Выполнить обработку и интерпретацию полученных данных о клиенте (волонтере-актере):

- результаты фотофиксации тестов этапа 2 обработать в программе Paint в соответствии с требованиями;

- все фотоматериалы тестирования должны иметь обозначение по названию теста *(пример: Оценка сосцевидных отростков\_Иванов И.И.)*;

- произвести анализ полученных результатов анкетирования и тестирования, зафиксированных в шаблонах № 1 и № 2;

- шаблон № 2 сохранить в формате PDF c обозначением в названии файла ФИО участника (пример: Шаблон 2\_Иванов Иван Иванович).

2. Составить индивидуальную программу здоровья:

- разработать рекомендации по питанию и водному балансу с учетом анализа данных шаблона № 1 и анализа карты InBody;

- составить рацион питания на 1 день с учетом анализа данных диагностики состава тела InBody, используя мобильное приложение YAZIO для последующей очной демонстрации;

- подобрать упражнения для профилактики (коррекции) нарушений функций дыхательной и нервной системы в зависимости от результатов тестирования для последующей очной демонстрации;

- подобрать упражнения для коррекции выявленных нарушений по результатам тестирования опорно-двигательного аппарата в зависимости от видов нарушений для последующей очной демонстрации;

- отрепетировать комплексы упражнений без привлечения волонтера-актера;

- составить индивидуальную программу здоровья используя шаблон № 3 (см. Приложение 3), включающую корригирующие упражнения для опорно-двигательного аппарата и упражнения для профилактики (коррекции) нарушений функций дыхательной и нервной системы;

- сохранить шаблон № 3 в формате PDF, указав в имени документа «ФИО участника и привязку к продукту» - *(пример: программа здоровья\_Иванов Иван Иванович).*

3. Составить презентацию индивидуальной программы здоровья:

- разработать и подготовить презентацию программы здоровья в программе PowerPoint для последующей очной демонстрации заказчику-клиенту (волонтеру-актеру), сохранить презентацию в формате PDF, указав в имени документа «ФИО участника» *(пример: презентация\_Иванов Иван Иванович).*

- загрузить презентацию на компьютер техническому эксперту в формате (.pptx) - презентация Microsoft PowerPoint.

4. **На карту памяти № 3** перенести:

- шаблоны № 2 и № 3, сохраненный в формате PDF;

- результаты всех фотофиксаций (включая лист InBody 270), обработанные в программе Paint.

5. Карту памяти № 3 поместить в конверт, запечатать, подписать «ФИО участника», и передать ответственному эксперту до окончания времени, отведенного на выполнение этапа 3.

**Возможные ошибки.** Ошибки в интерпретации полученных результатов или в производимых расчетов, которые влекут за собой ошибки в подборе содержания индивидуальной программы здоровья. Ошибки в оформлении презентационного материала. Отсутствие контроля за временем (участник не уложился с выполнением задания в отведенный временной промежуток), нарушение требований к оформлению отчетной документации.

**Этап 4. Проведение консультации по использованию клиентом индивидуальной программы здоровья.**

**Описание задания**.

Провести очную консультацию для клиента (волонтера-актера) с демонстрацией практического применения составленной индивидуальной программы здоровья и комплекса упражнений для коррекции опорно-двигательного аппарата, улучшения функций респираторной и нервной системы.

В ходе консультации необходимо согласовать программу с заказчиком (волонтером-актером) путем живого диалога, при необходимости внести коррективы для доработки.

На данном этапе используются материалы, разработанные ранее (на этапах 1-3).

**Лимит времени на выполнение задания:** не предусмотрено

**Лимит времени на демонстрацию задания (на 1 конкурсанта):**20 минут.

**Лимит времени на подготовку площадки (на 1 конкурсанта):** 2 минуты.

**Алгоритм подготовки площадки[[1]](#footnote-1):**

- произвести проверку работоспособности цифровых средств (интерактивного оборудования, умного браслета, планшета/смартфона);

- произвести осмотр и приведение внешнего вида волонтера-актера 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 2 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 (20 минут), эксперт с особыми полномочиями обязан немедленно остановить дальнейшую деятельность, а конкурсант обязан приступить к выполнению алгоритма действий после завершения выступления. При этом в протоколе хронометража эксперт с особыми полномочиями фиксирует превышение временного регламента данным конкурсантом.*

**Алгоритм действий после завершения демонстрации:**

- вернуть оборудование в отведенное место, сложив его аккуратно (допустимо привлечение волонтера к данному процессу);

- удалить разметку;

- закрыть все файлы на интерактивном оборудовании (недопустимо привлечение волонтера и технического эксперта к данному процессу).

*Если конкурсант не выполнил или выполнил описанный алгоритм частично после завершения демонстрации, ответственный эксперт возвращает его на площадку для устранения недочетов.*

**Возможные ошибки.**

Выбор не подходящих методов и приемов коммуникации, отсутствие диалога с волонтером-актером, ошибки при демонстрации физических упражнений. Корректировки программы здоровья сделаны не в полном объеме или не сделаны совсем ввиду неэффективного взаимодействия в процессе демонстрации и несоответствия уровня физической подготовки клиента (актера-волонтера) предложенным упражнениям.

**Особенности выполнения задания.**

Модуль А стоит из 4-х этапов. Каждый этап выполняется один за другим. В этапе А3 «Разработка индивидуальной программы здоровья»и этапе А4 «Проведение консультации по презентации индивидуальной программы здоровья» используются данные предыдущих этапов А1 «Проведение анкетирования и тестирования клиента» и А2 «Проведение оценки состояния опорно-двигательного аппарата клиента». Выполнение этапов А3 и А4 невозможно, если не выполнены предыдущие этапы.

За каждым участником закрепляются волонтер-актер и волонтер-оператор посредством жеребьевки. В день С-1 участник готовит рабочее место для проведения тестирования (монтирует в строго установленном месте диагностическую сетку) и осуществляет с волонтером-оператором в тестовом режиме фото и видеофиксацию (на данную процедуру отводится не более 1 часа от общего времени ознакомления с площадкой).

В соревновательный день согласно SMP проводится жеребьевка по закреплению волонтера-актера за каждым участником, с которым он производит анкетирование и тестирование, подбирает физические упражнения, составляет индивидуальную программу здоровья и проводит консультацию.

В соревновательный день согласно SMP в течение 15 минут до начала выполнения этапа 2 конкурсного задания участник выполняет осмотр и подготовку места тестирования при помощи волонтера-актера и волонтера-оператора.

***Модуль В: Организация учебно-тренировочной деятельности с занимающимися.***

**Задание. Разработка и проведение фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия по виду спорта с использованием новых видов оборудования.**

**Описание задания.**

На основе полученной цели составить план-конспект учебно-тренировочного занятия по виду спорта. Провести очный фрагмент основной части учебно-тренировочного занятия по виду спорта с учетом специфики вида спорта и используемого оборудования с группой занимающихся (волонтеров-актеров).

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

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

**Алгоритм работы:**

-разработать план-конспект фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия по виду спорта с учетом специфики вида спорта в соответствии с заданным шаблоном № 4 (см. Приложение 4);

- подобрать инвентарь для проведения фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия по виду спорта с учетом специфики вида спорта;

- отрепетировать фрагмент основной части учебно-тренировочного занятия по виду спорта без привлечения волонтеров;

- до истечения 120 минут сохранить шаблон № 4 в формате PDF, указав в имени файла ФИО участника *(пример: Шаблон 4\_Иванов Иван Иванович);*

*-* перенести шаблон № 4 на флешнакопитель;

- флешнакопитель поместить в конверт, запечатать, подписать «ФИО участника», и передать ответственному эксперту до окончания времени, отведенного на выполнение задания.

**Особенности выполнения задания.**

При планировании содержания фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия по виду спорта необходимо учитывать специфику вида спорта, специфику конкретного двигательного действия или их совокупности (техническая подготовка), кондиционную составляющую (физическая подготовка), основные задачи учебно-тренировочного занятия, особенности возраста и гендерной принадлежности занимающихся, особенности размеров площадки для демонстрации конкурсного задания и количество необходимого и наличного спортивного инвентаря и его свойств.

Для демонстрации задания привлекаются волонтеры-актеры, достигшие совершеннолетия (с учетом навыков владения техникой вида спорта), в количестве 4-6 человек (2-3 юноши и 2-3 девушки), т.е. 2-3 группы по 2 человека. Для демонстрации одного конкурсанта на площадку выходит группа из 2 волонтеров-актеров (одного пола).

**Возможные ошибки.** Постановка задач не учитывает специфику вида спорта и/или не соответствует методическими требованиями. Несоответствие методов и средств, избранных для реализации поставленных задач, отсутствие разнообразия форм организации занимающихся на учебно-тренировочном занятии, несоблюдение правил ТБ и ОТ. Несоблюдение принципов построения тренировочного процесса при проведении фрагмента учебно-тренировочного занятия по виду спорта.

**Пример формирования 30 % изменений к конкурсному заданию.**

В день выполнения задания конкурсанты в порядке случайного выбора получают гендерную принадлежность волонтеров-актеров и цель учебно-тренировочного занятия, например: ***«Совершенствование техники спринтерского бега»*.**

На основе полученной цели формулируется задача, в которой отражается техническое действие и развиваемое двигательное свойство, например: *Задача: Совершенствовать технику выполнения низкого старта, развивать взрывную силу мышц ног и рук.* Содержание фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия по виду спорта фиксируется в плане-конспекте по установленной форме.

***Модуль С. Модуль С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам в дистанционном формате.***

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

**Описание задания.**

На основе полученных данных (цели, возраста и раздела программы) необходимо составить план-конспект для проведения фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с обучающимися школьного возраста (9-11 класс) в дистанционном формате (при непосредственной работе с волонтерами-актерами в режиме онлайн-урока).

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

**Лимит времени на подготовку площадки (на 1 конкурсанта):** 4 минуты (проверить: наличие стабильного сигнала интернета, работоспособность веб-камеры и микрофона; осмотреть комнату волонтеров-актеров, убедиться в наличии необходимого инвентаря и его исправности; проверить внешний вид волонтеров-актеров).

**Лимит времени на представление задания (на 1 конкурсанта):** 11 минут.

**Алгоритм работы (120 минут):**

- разработать план-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с учетом раздела программы, возрастной группы и половых особенностей обучающихся в соответствии с заданным шаблоном № 5 (см. Приложение 5) (расположенном в пункте 6 – приложения к заданию);

- подобрать инвентарь для проведения фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре в соответствии с разделом программы, возрастной группой и половых особенностей обучающихся;

- отрепетировать фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре;

- подготовить для волонтеров-актеров карточку с перечнем необходимого инвентаря и оборудования для учебного занятия и передать ее эксперту с особыми полномочиями;

- сохранить план-конспект (шаблон № 5) в формате PDF, указав в имени файла ФИО участника *(пример: Шаблон 5\_Иванов Иван Иванович);*

*-* перенести шаблон № 5 на флешнакопитель;

- флешнакопитель поместить в конверт, запечатать, подписать «ФИО участника», и передать ответственному эксперту до окончания времени, отведенного на выполнение задания.

- подготовить оборудование для он-лайн трансляции учебного занятия.

**Особенности выполнения задания.**

В день С-1 участник имеет возможность в тестовом режиме посетить свою комнату для ознакомления с особенностями работы с волонтерами-актерами в программе Discord.

При планировании и составлении 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, половые особенности, уровень их двигательной и функциональной подготовленности, особенности размеров комнаты волонтеров-актеров для выполнения содержания учебного занятия и перечень спортивного инвентаря.

Для демонстрации задания привлекаются волонтеры-актеры в количестве 10 человек (5 юношей и 5 девушек). Для демонстрации одного конкурсанта в комнате находится 2 волонтера-актера (1 юноша и 1 девушка).

Эксперт с особыми полномочиями, ответственный за сбор конвертов с планами-конспектами у конкурсантов, печатает по 4 экземпляра на каждого конкурсанта. Передает распечатанные планы-конспекты экспертам для оценки в порядке жеребьевки демонстрации задания.

**Возможные ошибки.** Постановка задач не соответствует цели и методическими требованиями. Несоответствие методов, избранных для реализации поставленных задач, отсутствие разнообразия форм организации занимающихся на уроке, несоблюдение правил ТБ и ОТ. Несоблюдение принципов методической стройности фрагмента занятия по физической культуре, отсутствие средств для реализации всех поставленных задач фрагмента. Отсутствие приемов повышения мотивации обучающихся на реализацию цели и задач учебного занятия.

***Модуль D: Организация и проведение регламентированных групповых тренировок для населения разного уровня физической подготовленности***.

**Задание. Разработка и проведение регламентированных групповых тренировок силовой направленности с разборными штангами для населения разного уровня физической подготовленности в соответствии с заданными условиями.**

**Описание задания.**

Составить и провести фрагмент группового регламентированного тренировочного занятия силовой направленности с разборными штангами с группой клиентов (волонтеры-актеры) в соответствии с заданными условиями.

**Лимит времени на выполнение задания:** 200 минут.

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

**Лимит времени на представление задания (на 1 конкурсанта):** 14 минут.

**Алгоритм работы:**

- разработать последовательность упражнений для проведения фрагмента группового регламентированного тренировочного занятия с разборными штангами в соответствии с заданными условиями и установленной формой - шаблоном №6 (см. Приложение 6);

- сохранить шаблон № 6 в формате PDF, указав в имени файла ФИО участника *(пример: Шаблон 6\_Иванов Иван Иванович);*

- подобрать музыкальное сопровождение из предложенного контента, обработать его по необходимости с помощью программы Audacity в соответствии с заданными условиями (продолжительность и темп);

- созданные в Audacity или подобранные дорожки без корректировки, необходимо переименовать в соответствии с названием блока (пример: блок\_1\_Разминка);

*-* перенести шаблон № 6 и три музыкальные треки на флешнакопитель;

- флешнакопитель поместить в конверт, запечатать, подписать «ФИО участника», и передать ответственному эксперту до окончания времени, отведенного на выполнение задания.

- перенести на компьютер технического эксперта музыкальное сопровождение и проверить его работоспособность;

- подобрать необходимые материалы и дополнительный спортивный инвентарь (свободный вес);

- 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 демонстрировать фрагмент группового регламентированного тренировочного занятия силовой направленности с разборными штангами в соответствии с заданными условиями без привлечения волонтера.

**Возможные ошибки.**

Составленные музыкальные треки не подходят под демонстрируемый фрагмент. Техника выполняемых действий и вес оборудования не соответствует темпу и заданным условиям.

1. **Критерии оценки.**

Таблица 2.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Критерий** | | **Баллы** | | |
| **Судейские аспекты** | **Объективная оценка** | **Общая оценка** |
| **A** | Разработка индивидуальной программы здоровья. | 6 | 34 | **40** |
| **B** | Организация учебно-тренировочной деятельности с занимающимися. | 2 | 17 | **19** |
| **C** | Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам в дистанционном формате. | 2 | 20 | **22** |
| **D** | Организация и проведение регламентированных групповых тренировок для населения разного уровня физической подготовленности. | 2 | 17 | **19** |
| **Итого** | | **12** | **88** | **100** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. Последовательность действий на усмотрение конкурсанта [↑](#footnote-ref-1)