



ВСЕРОССИЙСКОЕ
ЧЕМПИОНАТНОЕ
ДВИЖЕНИЕ
ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ
МАСТЕРСТВУ

КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ КОМПЕТЕНЦИИ «Физическая культура, спорт и фитнес»

Регионального этапа Чемпионата по профессиональному
мастерству «Профессионалы» в 2024 г.

Конкурсное задание разработано экспертным сообществом и утверждено Менеджером компетенции, в котором установлены нижеследующие правила и необходимые требования владения профессиональными навыками для участия в соревнованиях по профессиональному мастерству.

Конкурсное задание включает в себя следующие разделы:

1. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ	3
1.1. Общие сведения о требованиях компетенции.....	3
1.2. Перечень профессиональных задач специалиста по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».....	3
1.3. Требования к схеме оценки.....	11
1.4. Спецификация оценки компетенции	11
1.5. Конкурсное задание	14
1.5.1. Разработка/выбор конкурсного задания	14
1.5.2. Структура модулей конкурсного задания (инвариант/вариатив).....	18
2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА КОМПЕТЕНЦИИ	18
2.1. Личный инструмент конкурсанта.....	43
2.2. Материалы, оборудование и инструменты, запрещенные на площадке	43
3. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	45

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СОКРАЩЕНИЯ

1. *ОДА – опорно-двигательный аппарат*
2. *ПСК - пиксели*
3. *РГТЗ – регламентированные, групповые тренировочные занятия*
4. *ШОП – шейный отдел позвоночника*
5. *ГОП – грудной отдел позвоночника*
6. *ТБС – тазобедренный сустав*
7. *КПС – крестцово-поясничное сочленение*
8. *ВКС – видеоконференцсвязь*
9. *Уд.мин – ударов в минуту*
10. *ГОСТ - межгосударственный стандарт*
11. *ПППТ – порядок проведения процедуры тестирования*
12. *ЗОЖ – здоровый образ жизни*
13. *ДД – двигательное действие*
14. *УЗ – учебное занятие*
15. *УТЗ – учебно-тренировочное занятие*
16. *КЗ – конкурсное задание*
17. *ДА – двигательная активность*
18. *КУ – корригирующие упражнения*
19. *МР - методическое руководство/методические рекомендации*

1. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ

1.1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ТРЕБОВАНИЯХ КОМПЕТЕНЦИИ

Требования компетенции (ТК) «Физическая культура, спорт и фитнес» определяют знания, умения, навыки и трудовые функции, которые лежат в основе наиболее актуальных требований работодателей отрасли.

Целью соревнований по компетенции является демонстрация лучших практик и высокого уровня выполнения работы по соответствующей рабочей специальности или профессии.

Требования компетенции являются руководством для подготовки конкурентоспособных, высококвалифицированных специалистов / рабочих и участия их в конкурсах профессионального мастерства.

В соревнованиях по компетенции проверка знаний, умений, навыков и трудовых функций осуществляется посредством оценки выполнения практической работы.

Требования компетенции разделены на четкие разделы с номерами и заголовками, каждому разделу назначен процент относительной важности, сумма которых составляет 100.

1.2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАДАЧ СПЕЦИАЛИСТА ПО КОМПЕТЕНЦИИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ФИТНЕС»

Таблица №1

Перечень профессиональных задач специалиста

№ п/п	Раздел	Важность в %
1	Планирование мероприятий по мотивации населения к занятиям физической культурой, спортом и фитнесом Специалист должен знать и понимать: - возрастные особенности человека; - формы и виды физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий	15

	<ul style="list-style-type: none"> - технологию организации и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий - технологию разработки программы и плана ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия - методику проведения спортивно-оздоровительных соревнований в рамках физкультурно-спортивных мероприятий - технику безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий - виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, особенности их эксплуатации - техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю 	
	<p>Специалист должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников; - разрабатывать программу проведения и план ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия с учетом целей и задач - оценивать соответствие мест проведения, оборудования и инвентаря нормам техники безопасности. 	
2	<p>Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки</p> <p>Специалист должен знать и понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологии спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин); - технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин); - адаптация и закономерности ее формирования у спортсменов при различных нагрузках; - комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в виде спорта (группе спортивных дисциплин); - общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по виду спорта с учетом спортивной специализации; - построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин); 	15

	<ul style="list-style-type: none"> - правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря; - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта. 	
	<p>Специалист должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать у занимающихся необходимые двигательные умения и навыки, двигательную обучаемость, спортивно важные для вида спорта двигательные и психические качества с учетом сенситивных периодов развития физических качеств; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий; - использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин); - демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений, предупреждать случаи травматизма во время тренировок; - демонстрировать тактические приемы и способы рациональной техники двигательных действий, тактики вида спорта, формулировать технико-тактическую задачу с наглядным объяснением; - использовать эффективные для вида спорта (группы спортивных дисциплин) методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности; - развивать специальную закрепляющую мотивацию занимающихся к занятиям видом спорта, стимулировать к спортивному самосовершенствованию; - формировать положительную самооценку занимающихся, уверенность в собственных силах; - отбирать наиболее эффективные методики спортивной подготовки, соответствующие целям подготовки занимающихся на тренировочном этапе. 	
3	<p>Проведение занятий физической культурой и спортом</p> <p>Специалист должен знать и понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые федеральными государственными образовательными стандартами общего образования; - особенности планирования образовательного процесса в предметной области физической культуры; - цели и задачи образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые 	15

	<p>федеральными государственными образовательными стандартами общего образования;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формы, методы и средства обучения в предметной области физической культуры, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; связь между требованиями федерального государственного образовательного стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы; - положения теории и методики физической культуры, теории спорта, педагогики физической культуры и спорта, возрастной психологии, психологии физической культуры и спорта. 	
4	<p>Контроль выполнения правил вида спорта во время проведения спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования</p> <p>Специалист должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обосновывать выбор средств и методов обучения, воспитания и развития, выбор образовательных технологий в образовательной практике исходя из особенностей содержания предметных областей, возраста и образовательных потребностей обучаемых. 	7
5	<p>Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования</p> <p>Специалист должен знать и понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы миологии, взаиморасположения мышц и остеологии человека; - противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса; - система тестов оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, допущения в ходе тестирования, ограничения теста и степень его точности; - правила и методология тестирования физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе; - методики интерпретации данных тестирования физического состояния в покое, антропологических 	16

	<p>замеров, статического и динамического тестирования человека в фитнесе; - биомеханика движений человека.</p>	
	<p>Специалист должен уметь: - применять систему тестов статического и динамического тестирования с учетом текущего физического состояния тестируемого для обеспечения его безопасности; - интерпретировать данные тестирования физического состояния населения с использованием системы контрольных показателей и стандартных результатов; - подбирать для населения упражнения для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса на основе результатов тестирования.</p>	
6	<p>Разработка планов и структуры тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающегося на период реабилитационных мероприятий. Проведение с занимающимися тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке</p> <p>Специалист должен знать и понимать: - биомеханика двигательной деятельности; - гигиена физической культуры и спорта; - виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке; - "комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке в адаптивной физической культуре и спорте"; - гигиенические основы физического воспитания; - биомеханика двигательной деятельности; - основы здорового образа жизни; - правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся; - приемы, способы страховки и само страховки; - комплексы упражнений по общей физической и специальной подготовке; - правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.</p> <p>Специалист должен уметь: - варьировать продолжительность тренировочной нагрузки, периодами отдыха между отдельными упражнениями, выявлять первые признаки напряжения, усталости занимающегося; - использовать этические нормы в процессе коммуникации с занимающимися;</p>	16

	<ul style="list-style-type: none"> - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятия по общей физической и специальной подготовке, определять первые признаки напряжения и утомления; - использовать специализированное спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы для занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся; - пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; - разъяснять техники выполнения комплексов упражнений по общей физической и специальной подготовке, правила техники безопасности при выполнении упражнений с использованием техник общения. 	
7	<p>Вовлечение населения в занятия фитнесом. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом</p> <p>Специалист должен знать и понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия; - физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия; - средства фитнеса для поддержания и развития ЗОЖ и физической активности; - формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия; - возрастные особенности человека; - технологии интегрированных маркетинговых коммуникаций; - специальные мероприятия по реализации информативной и имиджевой политики организации для различных аудиторий; - система и принципы организации мотивирующих фитнес-мероприятий; - противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса; - медико-биологические основы фитнеса; - двигательная рекреация; - основные и дополнительные услуги в фитнесе; - основы организации занятия по фитнесу; - особенности организации фитнеса для лиц различного возраста; - правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; - цифровые технологии и их использование в индустрии фитнеса; - биомеханика движений человека; - основы миологии, взаиморасположения мышц и 	16

	<p>остеологии человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> - двигательная рекреация; - методы коммуникации с населением в фитнесе; - технологии продаж в фитнесе; - правила и нормы делового общения; - возрастные особенности человека; - типы личности и методы работы с возражениями; - мобильные приложения в фитнес-индустрии; - информационные технологии при работе с базами данных о населении, получающем фитнес-услуги; - правила и техники самомотивации в фитнесе; - техники позитивной мотивации в фитнесе; - техники самопрезентации в фитнесе; - фитнес-программы для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса и их физиологическое обоснование; - методика и структура занятий аэробной и анаэробной направленности в фитнесе; - нормирование нагрузки и отдыха на разных этапах занятия по фитнесу с сочетаемостью разных типов нагрузки; - общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе, сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий; - основы ЗОЖ; - техники самостраховки при занятиях фитнесом; - техники безопасного использования тренажерных устройств, спортивного оборудования и свободных весов в фитнесе. 	
	<p>Специалист должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать потребности различных групп населения в индивидуальном благополучии, гармоничном физическом и личностном развитии и мотивировать на развитие личностно ориентированной двигательной активности; - информировать население о рисках, связанных с недостатком движения и физической активности; - выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения; - использовать методы взаимодействия со СМИ для продвижения культуры ЗОЖ и физической активности среди населения и вовлечения населения в занятия фитнесом; - подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди 	

	<p>различных групп населения;</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать социальные медиаресурсы, ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" для вовлечения населения в занятия фитнесом;- организовывать взаимодействие с лицами старшего возраста, разъяснять роль и значение фитнеса в поддержании активного долголетия;- использовать специальные мотивирующие фитнес-мероприятия для вовлечения населения в занятия фитнесом;- пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;- применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля своего состояния;- выбирать оптимальные методы коммуникации с населением для регулярного взаимодействия;- демонстрировать техники самостраховки при проведении мастер-классов, демонстрационных занятий;- использовать техники самопрезентации для мотивации населения к регулярным занятиям фитнесом;- разъяснять населению физиологические аспекты упражнений для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса;- разъяснять населению принципы дозирования нагрузки и определения регулярности нагрузки в фитнесе;- разъяснять населению сущность процесса самомотивации и техники её применения в фитнесе;- демонстрировать техники безопасного выполнения упражнений для улучшения общего физического состояния, для развития кардиоваскулярной выносливости, силы, гибкости, координации и баланса;- использовать характеристики типов личности для поощрения и мотивации населения к регулярным занятиям фитнесом;- разъяснять населению особенности и правила рационального питания при занятиях фитнесом;- использовать информационные технологии при работе с базами данных о населении, получающем фитнес-услуги.	
--	--	--

1.3. ТРЕБОВАНИЯ К СХЕМЕ ОЦЕНКИ

Сумма баллов, присуждаемых по каждому аспекту, должна попадать в диапазон баллов, определенных для каждого раздела компетенции, обозначенных в требованиях и указанных в таблице №2.

Таблица №2

Матрица пересчета требований компетенции в критерии оценки

Критерий/Модуль									Итого баллов за раздел ТРЕБОВАНИЙ КОМПЕТЕНЦИИ
Разделы ТРЕБОВАНИЙ КОМПЕТЕНЦИИ		А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	
	1	15							15
	2		15						15
	3			15					15
	4				7				7
	5					16			16
	6						16		16
7							16	16	
Итого баллов за критерий/модуль		15	15	15	7	16	16	16	100

1.4. СПЕЦИФИКАЦИЯ ОЦЕНКИ КОМПЕТЕНЦИИ

Оценка Конкурсного задания будет основываться на критериях, указанных в таблице №3:

Таблица №3

Критерий		Методика проверки навыков в критерии
А	Планирование мероприятий по мотивации населения к занятиям физической культурой, спортом и фитнесом	<p><i>Визуальный контроль экспертной группой:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдения временного регламента, заложенного на выполнение задания согласно алгоритму (фиксация за счет общего таймера); <p><i>Оценка экспертной группой продукта, созданного конкурсантом:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - содержания шаблона положения о мероприятии; - порядка формирования программы и этапов соревнований согласно заданным условиям.
Б	Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной	<p><i>Визуальный контроль экспертной группой:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдения временного регламента, заложенного на выполнение задания согласно алгоритму (фиксация за счет общего таймера); - последовательности действий согласно алгоритму; - порядка подбора оборудования и оценки его ТБ для планируемой деятельности; - соблюдения временного регламента, отведенного на процедуру демонстрации разработанного продукта (фиксация времени производится экспертами за счет

	подготовки	<p>трех секундомеров и общего таймера);</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдения требований ТБ и ОТ, СанПина, предъявляемые к каждому виду деятельности (оценка внешнего вида согласно алгоритму, оценка уборки площадки по завершению работы; оценка контроля СанПин при выполнении двигательных действий). <p><i>Оценка экспертной группой продукта, созданного конкурсантом:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - содержания шаблона фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия с учетом специфики вида спорта; - порядка проведения учебно-тренировочного занятия согласно алгоритму.
В	Проведение занятий физической культурой и спортом	<p><i>Визуальный контроль экспертной группой:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдения временного регламента, заложенного на выполнение задания согласно алгоритму (фиксация за счет общего таймера); - последовательности действий согласно алгоритму; - порядка подбора оборудования и оценки его ТБ для планируемой деятельности; - соблюдения временного регламента, отведенного на процедуру демонстрации разработанного продукта (фиксация времени производится экспертами за счет трех секундомеров и общего таймера); - соблюдения требований ТБ и ОТ, СанПина, предъявляемые к каждому виду деятельности (оценка внешнего вида согласно алгоритму, оценка уборки площадки по завершению работы; оценка контроля СанПин при выполнении двигательных действий). <p><i>Оценка экспертной группой продукта, созданного конкурсантом:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - содержания шаблона учебного занятия по физической культуре с обучающимися школьного возраста (5-8 класс); - порядка проведения урока согласно алгоритму.
Г	Контроль выполнения правил вида спорта во время проведения спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования	<p><i>Визуальный контроль экспертной группой:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдения временного регламента, заложенного на выполнение задания согласно алгоритму (фиксация за счет общего таймера); - последовательности действий согласно алгоритму. <p><i>Оценка экспертной группой продукта, созданного конкурсантом:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдения правильности выявления нарушений, фиксации времени его возникновения и описание наказания с включением жеста судьи (оценка происходит путем сравнения с эталоном, который составляется экспертами после старта на выполнение задания).
Д1.	Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования	<p><i>Визуальный контроль экспертной группой:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдения временного регламента, заложенного на выполнение задания согласно алгоритму (фиксация за счет общего таймера);

		<ul style="list-style-type: none"> - порядка подготовки места для тестирования согласно алгоритму; - последовательности действий при проведении тестирования (оценка осуществляется по предоставленным конкурсантам видео материалов процедуры тестирования); - соблюдения требований ТБ и ОТ, СанПина, предъявляемые к каждому виду деятельности (оценка внешнего вида согласно алгоритму, оценка уборки площадки по завершению работы; оценка контроля СанПин при выполнении двигательных действий). <p><i>Оценка экспертной группой продукта, созданного конкурсантом:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - содержания, составленной программы корригирующей направленности (проверка производится на основе проведенных тестов). <p>В случае, если результаты тестов не верны, оценка программы невозможна.</p>
Е	<p>Разработка планов и структуры тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающегося на период реабилитационных мероприятий. Проведение с занимающимися тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке</p>	<p><i>Визуальный контроль экспертной группой:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - порядка подбора оборудования и оценки его ТБ для планируемой деятельности; - соблюдения временного регламента, отведенного на процедуру демонстрации разработанного продукта (фиксация времени производится экспертами за счет трех секундомеров и общего таймера); - соблюдения требований ТБ и ОТ, СанПина, предъявляемые к каждому виду деятельности (оценка внешнего вида согласно алгоритму, оценка уборки площадки по завершению работы; оценка контроля СанПин при выполнении двигательных действий).
Ж	<p>Вовлечение населения в занятия фитнесом. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом</p>	<p><i>Визуальный контроль экспертной группой:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдения временного регламента, заложенного на выполнение задания согласно алгоритму (фиксация за счет общего таймера). <p><i>Оценка экспертной группой продукта, созданного конкурсантом:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдение структуры создания марафона, заложенной в алгоритме.

1.5. КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ

Общая продолжительность Конкурсного задания¹: 18 ч. 50 мин.

Количество конкурсных дней: 3 дня

Вне зависимости от количества модулей, КЗ должно включать оценку по каждому из разделов требований компетенции.

Оценка знаний конкурсанта должна проводиться через практическое выполнение Конкурсного задания. В дополнение могут учитываться требования работодателей для проверки теоретических знаний / оценки квалификации.

1.5.1. Разработка/выбор конкурсного задания

(ссылка на ЯндексДиск с матрицей, заполненной в Excel)

Конкурсное задание состоит из 7 модулей, включает обязательную к выполнению часть (инвариант) – 5 модулей, и вариативную часть – 2 модуля. Общее количество баллов конкурсного задания составляет 100.

Обязательная к выполнению часть (инвариант) выполняется всеми регионами без исключения на всех уровнях чемпионатов.

Количество модулей из вариативной части, выбирается регионом самостоятельно в зависимости от материальных возможностей и потребностей работодателей региона в соответствующих специалистах. В случае если ни один из модулей вариативной части не подходит под запрос работодателя конкретного региона, то вариативный (е) модуль (и) формируется регионом самостоятельно под запрос работодателя. При этом, время на выполнение модуля (ей) и количество баллов в критериях оценки по аспектам не меняются (Приложение 3. Матрица конкурсного задания).

Таблица №4

Матрица конкурсного задания

¹ Указывается суммарное время на выполнение всех модулей КЗ одним конкурсантом.

Обобщенная трудовая функция	Трудовая функция	Нормативный документ/ЗУН	Модуль	Константа /вариатив	ИЛ	КО
1	2	3	4	5	6	7
Организация и проведение физкультурно-спортивной работы	Планирование мероприятий по мотивации населения к занятиям физической культурой, спортом и фитнесом	ПС: 05.013 Специалист по оказанию фитнес-услуг; ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (квалификация: педагог по физической культуре и спорту) ФГОС СПО 49.02.03 Спорт (квалификация: тренер по виду спорта);	Модуль А	вариатив	ИЛ	15
Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	ПС: 05.003 Тренер; ФГОС СПО 49.02.03 Спорт (квалификация: тренер по виду спорта); ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (квалификация: педагог по физической культуре); ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (квалификация: учитель физической культуры); ФГОС СПО 49.02.02 Адаптивная физическая культура (квалификация: педагог по адаптивной физической культуре и спорту); ФГОС СПО 49.02.01	Модуль Б	вариатив	ИЛ	15

		Физическая культура (квалификация: педагог по физической культуре и спорту)				
Деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся	Проведение занятий физической культурой и спортом	ПС: 05.012 Тренер-преподаватель; ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (квалификация: учитель физической культуры); ФГОС СПО 49.02.02 Адаптивная физическая культура (квалификация: педагог по адаптивной физической культуре и спорту); ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (квалификация: педагог по физической культуре и спорту)	Модуль В	константа	ИЛ	15
Организация судейства спортивных соревнований по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования, мероприятий по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов)	Контроль выполнения правил вида спорта во время проведения спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования	ПС: 05.007; ФГОС СПО 49.02.03 Спорт (квалификация: тренер по виду спорта)	Модуль Г	Константа	ИЛ	7
Организация	Определение	ПС: 05.013	Модуль	Константа	ИЛ	16

<p>продвижения фитнес-услуг среди населения</p>	<p>физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования</p>	<p>Специалист по оказанию фитнес-услуг; ФГОС СПО 49.02.03 Спорт (квалификация: тренер по виду спорта); ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (квалификация: педагог по физической культуре и спорту)</p>	<p>Д</p>			
<p>Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий</p>	<p>Разработка планов и структуры тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающегося на период реабилитационных мероприятий. Проведение с занимающимися тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке</p>	<p>ПС: 05.002 Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; ФГОС СПО 49.02.02 Адаптивная физическая культура (квалификация: педагог по адаптивной физической культуре и спорту)</p>	<p>Модуль Е</p>	<p>Константа</p>	<p>ИЛ</p>	<p>16</p>
<p>Организация продвижения фитнес-услуг среди населения</p>	<p>Вовлечение населения в занятия фитнесом. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом</p>	<p>ПС: 05.013 Специалист по оказанию фитнес-услуг; ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (квалификация: педагог по физической культуре); ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура (квалификация: учитель физической культуры); ФГОС СПО</p>	<p>Модуль Ж</p>	<p>Константа</p>	<p>ИЛ</p>	<p>16</p>

		49.02.01 Физическая культура (квалификация: педагог по физической культуре и спорту)				
--	--	--	--	--	--	--

[Инструкция по заполнению матрицы конкурсного задания \(Приложение № 1\)](#)

1.5.2. Структура модулей конкурсного задания (инвариант/вариатив)

Модуль А. Разработка положения спортивно-массового мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности (инвариант)

Задание: демонстрация умения разработки положения спортивно-массового мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности. Положение о мероприятии разрабатывается в соответствии с календарным планом спортивных, физкультурных и оздоровительных мероприятий.

Время на выполнение модуля - 80 минут

Описание задания. На основе полученной тематики мероприятия составить положение о спортивно-массовом мероприятии физкультурно-оздоровительной направленности. Составить программу мероприятия и описать этапы соревновательной части.

Лимит времени на выполнение задания - 1 час 20 минут (80 минут), из них:

1. Разработка положения о мероприятии – 75 минут.
2. Подготовка документа к сдаче экспертам – 5 минут.

Алгоритм работы:

- Перед началом выполнения модуля с помощью жеребьевки определяется возраст и тематика мероприятия для дальнейшего составления положения.
- Участник разрабатывает положение о мероприятии в соответствии с полученным заданием: конкурсант работает с шаблоном (*Шаблон 1*).
- По окончании выполнения задания, участник распечатывает положение и сохраняет файл в формате pdf с разработанным положением под названием «*Фамилия_Модуль_А*»* на рабочий стол компьютера.
- **в случае, если файл назван не по формату, модуль подлежит обнулению.*

○

Модуль Б. Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки (вариатив).

Задание: разработка и проведение фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия по виду спорта с использованием новых видов оборудования

Время на выполнение модуля - 120 минут

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: 100 минут.

Лимит времени на подготовку площадки (на 1 конкурсанта): 5 минут (произвести: осмотр-тестирование оборудования, убедиться в его исправности; расстановку волонтеров-актеров, спортивного инвентаря и оборудования по необходимости).

Лимит времени на представление (на 1 конкурсанта): 15 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 2;
- 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-актеров;
- до истечения 100 минут сохранить Шаблон № 2 в формате PDF, указав в имени файла ФИО конкурсанта (пример: *Шаблон 2_Иванов Иван Иванович*);
- перенести шаблон № 2 на флешнакопитель;
- флешнакопитель поместить в конверт, запечатать, подписать «ФИО конкурсанта», и поместить в место сбора печатных материалов до истечения времени на подготовку конкурсного 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).

В день выполнения задания конкурсанты в порядке случайного выбора получают гендерную принадлежность волонтеров-актеров и цель учебно-тренировочного занятия, например, «Повышение специальной физической подготовленности прыгуна в длину».

На основе полученной цели формулируются задачи, в которых отражаются технические действия и развиваемые двигательные качества, например:

1. Совершенствовать техническое действие у спортсмена в
2. Воспитывать качество/качества у спортсмена

Содержание фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия фиксируется в конспекте по установленной форме.

Возможные ошибки. Постановка задач не учитывает специфику вида спорта и/или не соответствует методическими требованиями. Несоответствие методов и средств, нецелесообразное использование оборудования для реализации поставленных задач, отсутствие учета индивидуальных особенностей и возможностей волонтеров-актеров, а также несоблюдение правил ТБ.

Модуль В. Проведение занятий физической культурой и спортом (инвариант).

Задание: *Разработка и проведение фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (5-8 классов)*

Время на выполнение модуля - 108 минут

Описание задания. *На основе полученных данных (цели, возраста, раздела программы) необходимо составить план-конспект для проведения фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с обучающимися школьного возраста (5-8 класс).*

Лимит времени на выполнение задания: 90 минут.

Лимит времени на подготовку площадки (на 1 конкурсанта): 3 минуты (произвести: осмотр-тестирование оборудования, убедиться в его исправности; расстановку волонтеров-актеров, спортивного инвентаря и оборудования по необходимости, проверить внешний вид волонтеров-актеров).

Лимит времени на представление (на 1 конкурсанта): 15 минут.

Алгоритм работы (90 минут):

- разработать план-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с учетом раздела программы, возрастной группы, половых особенностей обучающихся в соответствии с заданным Шаблоном 3;

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

- отрепетировать фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре без привлечения волонтеров-актеров;

- сохранить план-конспект (Шаблон № 3) в формате PDF, указав в имени файла ФИО конкурсанта (*пример: Шаблон 3_Иванов Иван Иванович*);

- перенести Шаблон № 3 на флешнакопитель;

- флешнакопитель поместить в конверт, запечатать, подписать «ФИО конкурсанта», и поместить в место сбора печатных материалов до истечения времени на подготовку конкурсного задания.

Особенности выполнения задания.

При планировании и составлении содержания фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с обучающимися школьного возраста (5-8 класс) необходимо учитывать основную цель учебного занятия по физической культуре, особенности возраста учащихся, гендерные особенности, уровень их двигательной и функциональной подготовленности.

Для демонстрации задания привлекаются волонтеры-актеры, учащиеся

общеобразовательных школ 5-9 классов, в количестве 12 человек (6 юношей и 6 девушек). На каждого конкурсанта для очной демонстрации задания предоставляются 6 волонтеров-актеров (3 юноши и 3 девушки).

В рамках регионального этапа допустимо привлечение студентов 1 курса образовательной организации в качестве волонтеров-актеров.

Технический эксперт распечатывает по 4 экземпляра плана-конспекта каждого конкурсанта для передачи экспертам оценки (с учетом жеребьевки).

Возможные ошибки. Постановка задач не соответствует цели и методическими требованиями. Несоответствие средств и методов, нецелесообразное использование оборудования для реализации поставленных задач, отсутствие учета индивидуальных особенностей и возможностей волонтеров-актеров, отсутствие разнообразия форм организации занимающихся на уроке, несоблюдение правил ТБ. Несоблюдение принципов методической стройности фрагмента занятия по физической культуре. Отсутствие приемов повышения мотивации обучающихся на реализацию цели и задач учебного занятия.

Модуль Г. Контроль выполнения правил вида спорта во время проведения спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования (инвариант).

Описание задания: *произвести фиксацию нарушений правил в рамках просмотра видео фрагментов соревнований по двум видам спорта и определить в соответствии с действующими правилами, возможные дисциплинарные наказания с использованием жестовой визуализации* (первый вид определяется случайным выбором из таких видов спорта, как мини-футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, хоккей с шайбой; второй вид спорта определяется региональным компонентом и может быть представлен русской лаптой, настольным теннисом, а также любым национальным видом спорта)

Лимит времени на выполнение задание: 90 минут.

Лимит времени на подготовку площадки: не предусмотрено.

Лимит времени на демонстрацию задания: не предусмотрено.

Алгоритм выполнения задания:

- изучить материалы видеофрагментов 1 и 2;
- определить время нарушения правил/причины остановки игры каждого вида спорта (видеофрагмент 1 и 2);
- определить необходимую жестовую визуализацию в соответствии с нарушением правил/причиной остановки игры каждого вида спорта (видеофрагмент 1 и 2), сделать фиксацию номера жеста и обозначить его название в Шаблоне 4 в соответствии с официальными правилами по виду спорта и жестах судей, расположенными в контент-папке конкурсанта;
- определить возможное дисциплинарное наказание/изменение игровой ситуации за нарушение правил/причину остановки игры каждого вида спорта (видеофрагмент 1 и 2);
- заполнить Шаблон 4 «Протокол фиксации нарушений/причины остановки в процессе игры»;
- сохранить Шаблон 4, в формате PDF, указав в имени файла ФИО конкурсанта (*пример: Шаблон 4_Иванов Иван Иванович*);
- перенести Шаблон 6 на флешнакопитель;
- флешнакопитель поместить в конверт, запечатать, подписать «ФИО конкурсанта», и поместить в место сбора печатных материалов до истечения времени на подготовку конкурсного задания.

Особенности выполнения задания. При выполнении задания конкурсант может использовать правила судейства и жесты судей по видам спорта, размещенные в контент-папке на рабочем столе. Длительность одного видеофрагмента игры 5-6 минут по каждому виду спорта. Время фиксации нарушений/причины остановки в процессе игры составляет +/- 5 секунд.

Возможные ошибки. Неправильное определение нарушений/причины остановки в процессе игры. Несоответствие времени фиксации нарушений/причины остановки в процессе игры.

Модуль Д. Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования (инвариант).

Задание: Проведение фитнес-тестирования по индивидуальному запросу

Описание задания: к Вам обратился клиент (волонтер-актер) с просьбой определить его физическое состояние и составить для него программу корректирующей направленности для решения проблемы в определенном отделе опорно-двигательного аппарата.

Время на выполнение задания – 270 минут.

Алгоритм выполнения работы (общее время – 270 минут):

Этап 1. Подготовительное время («до прихода клиента (волонтера-актера)») – 30 минут.

1. Изучить запрос потенциального клиента (волонтера-актера).
2. Определить перечень тестов, необходимых для начала работы с клиентом (волонтером-актером). Тесты должны обеспечить возможность диагностики проблемы в отделе опорно-двигательного аппарата, который задан в 30 % изменений.

п/п	Общий перечень тестов
1.	Оценка расположения сосцевидных отростков
2.	Оценка расположения надплечий, ключиц и крыловидности лопаток
3.	Оценка ротации плеча
4.	Определение глубины шейного лордоза и наличие «холки»
5.	Оценка отклонения головы от вертикальной линии
6.	Оценка сгибания в ШОП
7.	Оценка сгибания и разгибания в ГОП
8.	Оценка плече-лопаточного ритма
9.	Оценка сгибания плеча
10.	Оценка разгибания плеча
11.	Оценка наружной ротации плеча
12.	Оценка внутренней ротации плеча
13.	Оценка функций передней зубчатой мышцы
14.	Оценка глубины поясничного лордоза
15.	Оценка треугольников талии
16.	Оценка расположения верхнего края коленных чашечек
17.	Оценка тенденции к Х- или О- образным коленям
18.	Оценка расположения стопы
19.	Тест Шобера
20.	Оценка сгибания ТБС
21.	Оценка разгибания ТБС
22.	Оценка паттерна разгибания ТБС
23.	Оценка наружной ротации ТБС
24.	Оценка внутренней ротации ТБС
25.	Тест Генслена
26.	Оценка мобильности голеностопа
27.	Оценка паттерна приседания
28.	Определение типа осанки (во фронтальной и сагиттальной плоскостях)
29.	Паттерн шага

3. Определить порядок тестов (сверху – вниз).

4. Приготовить перечень вопросов для волонтера-актера с целью проведения анамнеза и сбора данных для выстраивания более эффективной работы в процессе составления и реализации программы корригирующей направленности.

5. Приготовить место для размещения волонтера-актера (где будет проходить первичная коммуникация и опрос).

6. Приготовить место для проведения тестирования (в строго установленном по жеребьевке месте):

- проверить размещение диагностического полотна;
- проверить работоспособность камеры и устройства для фотофиксации;
- проверить работу микрофона;
- подготовить все оборудование для проведения тестов.

Даже если конкурсант завершил работу на 1 этапе быстрее, чем предусмотрено временем, волонтер-актер персонально не приглашается. Ожидается массовое появление волонтеров-актеров ТОЛЬКО на втором этапе.

Этап 2. Работа с клиентом (волонтером-актером) – 120 минут.

Общие правила перед началом работы по данному направлению:

а) вся коммуникация и проведенные тесты должны быть зафиксированы на видео, по которым в дальнейшем эксперты будут осуществлять оценку. Поэтому необходимо учитывать ракурс съемки, который должен позволять экспертам видеть весь процесс работы и звук, который должен позволять без прислушивания понимать все инструкции, вопросы и ответы, как конкурсанта, так и волонтера-актера;

б) съемка начинается с первичной коммуникации и опроса;

в) каждое видео должно содержать только один тест (сколько тестов, столько и видео);

г) ЗАПРЕЩЕНО:

- выполнять пересъемку теста, если по ходу Вы понимаете, что что-то пошло не так, как и в жизни исправляете ошибку по ходу деятельности, а не начинаете коммуникацию, опрос или тест сначала;

- удалять любые видео с SD-карты, даже если они были пробными;

- производить монтаж видео или его до озвучку (пере озвучку – наложение закадрового голоса) в любых редакторах.

1. Осуществить первичную коммуникацию с волонтером-актером (поздоровайтесь, познакомьтесь, представьтесь), познакомить волонтера-актера с этапами предстоящей работы, убедиться в том, что волонтеру-актеру все понятно, и он готов начать работу с Вами.

2. Выполните опрос волонтера-актера по заранее подготовленным вопросам.

3. Проведите запланированный перечень тестов по оценке отделов ОДА и базовых паттернов с волонтером-актером.

ВНИМАНИЕ: выход конкурсанта на площадку с любыми печатными материалами строго запрещен. Кроме распечатанных шаблонов или чистого листа для фиксации информации, во время работы данные листы должны аккуратно лежать в заранее продуманном для них месте (не на полу).

4. Завершить работу с волонтером-актером на данном этапе, попрощаться и назначить время встречи для разбора и апробации разработанной программы корригирующей направленности.

5. После тестирования привести рабочее место и место для тестирования в порядок: удалить разметку, убрать оборудование на место, переместить инструменты для тестирования на свое рабочее место.

Если этап 2 выполнен быстрее указанного времени, конкурсант отпускает волонтера-актера и работает по алгоритму этапа 3.

Если конкурсант не завершил работу с волонтером-актером по истечении указанного времени, он переходит на работу 3 этапа с тем, что успел приготовить, при этом волонтера-актера удаляют с площадки.

Если конкурсант справляется с работой раньше установленного времени и отпускает волонтера-актера, предварительно уведомив об этом эксперта ответственного за учет времени, он может приступить к этапу 3.

Этап 3. Обработка данных и составление программы корригирующей направленности – 120 минут.

1. Создать на рабочем столе компьютера папку и переименовать ее в соответствии с ФИО конкурсанта и наименованием содержания (пример: Фото_Иванов_Иван_Иванович). Внутри данной папки создать две дополнительные:

- первую папку назвать «Фото без обработки» и сложить в нее все фото по проведенным тестам;

- вторая папка – «Фото после обработки» и сложить в нее все фото тестов после проведения обработки.

2. Извлечь из фотоаппарата/видеокамеры SD-карту с фото и видео проведенных тестов.

3. Перенести фотографии и видео на компьютер по необходимости.

4. Выполнить обработку фотографий только в редакторе Paint и/или Smart Notebook. Обратите внимания на требования, предъявляемые к обработке:

- допускается использование контрастного цвета линий: красным, желтым, синим и зеленым. Допустимо использования сразу нескольких цветов из перечисленных по необходимости;

- толщина линий должна быть 5 пск;

- в программе Smart Notebook обрабатываются фото, в которых необходимо указать угол в градусах. ВАЖНО: после наложения транспорта необходимо отщелкнуть угол, так чтобы градусы на нем были зафиксированы и перенести полученный угол с градусами на хорошо видимую область. После выполненной обработки фотографии сделать скрин, поместить его в программу Paint и сохранить в формате **jpeg, и/или pdf**.

5. После обработки каждая фотография должна иметь в названии привязку к конкретному тесту, пример: Оценка сосцевидных отростков и т.д. Формат фотографий до и после обработки должен быть **jpeg, и/или pdf**, иные форматы для оценки не принимаются.

6. После обработки и оформления фотографии необходимо поместить в папку с названием «Фото после обработки».

7. Приступить к анализу всех полученных результатов. Результаты зафиксировать в Шаблон 5.1 и в Шаблон 5.2. Сохранить Шаблоны 5.1 и 5.2 в формате pdf.

8. Заполнить Шаблон 6 «Программа корригирующей направленности».

9. Приготовиться к очному проведению работы с волонтером-актером, которая должна включать:

- обзор данных, полученных в ходе тестирования и анализа результатов;

- проведение комплекса упражнений корригирующей направленности для одного региона согласно алгоритму коррекции;

- подведение итогов работы, общие рекомендации по выполнению и планированию дальнейших встреч;

- прощание и обмен контактными данными.

10. По необходимости подготовить музыкальное и визуальное сопровождение, которое необходимо до окончания времени, выделенного для работы на этапе 3, перенести на компьютер технического эксперта, проверить его на работоспособность (по необходимости внести корректировки только на своем рабочем месте, после чего повторить алгоритм по переносу и проверке на компьютере технического эксперта).

11. Отрепетировать комплекс упражнений без привлечения волонтера-актера. По необходимости внося в Шаблон «Программа корригирующей направленности» правки, комментарии, дополнения.

12. По завершению всей работы выполнить сохранение Шаблона 6 «Программа корригирующей направленности» в формате pdf.

13. Указать в имени файла привязку к содержанию и ФИО разработчика, пример: Программа корригирующей направленности_Иванов_Иван_Иванович.

14. Подготовить к передаче экспертам SD-карту, в которой находится папка с названием «Модуль_Д_Иванов_Иван_Иванович», включающей следующий перечень материалов: папка «Видео тестов, первичной коммуникации и опроса»; папка «Фото до обработки»; папка «Фото после обработки»; Шаблоны 5.1 и 5.2, Шаблон 6 «Программа корригирующей направленности».

15. Положить SD-карту в конверт, запечатать, подписать (пример: Иванов_Иван_Иванович) и поместить конверт в место сбора печатных материалов до истечения времени на подготовку конкурсного задания.

ВНИМАНИЕ: после обнуления таймера, если у конкурсанта не было дополнительного времени, материалы не принимаются. Ответственный эксперт закрывает коробку и не дает возможность доложить материалы. Все материалы, не попавшие в место сбора печатных материалов, по причине опоздания обнуляются. Оценке подлежит только очный этап работы с волонтером-актером.

РЕКОМЕНДАЦИИ: в виду предупреждения опоздания по сдаче материалов, начинайте перенос материалов заблаговременно, а не в последний момент.

Особенности выполнения задания. За каждым конкурсантом для фото и видеосъемки закрепляется волонтер-оператор путем жеребьевки. Эксперт по ТБ проводит инструктаж с волонтерами-операторами.

Жеребьевка, знакомство и совместная работа Конкурсанта с волонтером-оператором происходит в День Конкурсанта в течение 60 минут.

Конкурсант проводит инструктаж волонтера-оператора по сути предстоящих работ и особенностям фото- и видео- фиксации на конкретном оборудовании. Эксперт-наставник может участвовать в совместной работе конкурсанта и волонтера-оператора.

Возможные ошибки. Некачественная фото и видеосъемка (отсутствие звука, неверный ракурс, размытый фокус). Неправильное определение типов осанки, деформации, мышечных групп и корригирующих упражнений. Нарушение алгоритма тестирования. Отсутствие учета 30% изменений.

Модуль Е. Разработка планов и структуры тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающегося на период реабилитационных мероприятий. Проведение с занимающимися тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке (инвариант).

Задание: *Демонстрация волонтеру-актеру комплекса упражнений корригирующей направленности с учетом 30% изменений*

Время на выполнение модуля - 23 минуты

Описание задания: *выполнение комплекса упражнений на основе результатов фитнес-тестирования и составленной программы корригирующей направленности.*

Время на выполнение задания – не предусмотрено.

Время на подготовку площадки – 3 минуты.

Время на демонстрацию задания – 20 минут.

Алгоритм выполнения задания:

1. Поздороваться с волонтером-актером, определить его и свои задачи по подготовке места для дальнейшей работы, определить место нахождения волонтера-актера в момент ожидания;

ВНИМАНИЕ: выход конкурсанта на площадку с любыми печатными материалами строго запрещен.

1. Надеть гарнитуру, проверить звук.

2. Проверить готовность площадки (по необходимости включить аудио и видео сопровождение).

3. Осмотреть внешний вид волонтера-актера, уточнить его самочувствие и готовность к началу работы.

4. Сообщить экспертам о готовности начинать демонстрацию, словами «Я готов(а)».

5. Выстроить работу с волонтером-актером, которая должна включать:

- обзор данных, полученных в ходе тестирования и анализа результатов;
- проведение комплекса упражнений корригирующей направленности для одного региона согласно алгоритму коррекции и с учетом 30% изменений;
- подведение итогов работы, общие рекомендации по выполнению комплекса упражнений и планированию дальнейших встреч;
- прощание и обмен контактными данными;
- сообщить экспертам о завершении работы с волонтером-актером, словами «Я закончил(а)».

6. По завершению работы убрать площадку (не более 1 минуты):

- снять гарнитуру, удалить разметку, убрать оборудование на место, по необходимости закрыть аудио и демонстрационные материалы.

Модуль Ж. Вовлечение населения в занятия фитнесом. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом (инвариант).

Задание: *Разработка и проведение марафонов физкультурно-оздоровительной направленности*

Время на выполнение модуля - 300 минут

Лимит времени на выполнение задания: 300 минут.

Лимит времени на подготовку площадки: не предусмотрено.

Лимит времени на демонстрацию задания: не предусмотрено.

Описание задания. *На основе полученных данных о направлении марафона необходимо создать и опубликовать сайт с работающими вкладками, которые содержат информацию об особенностях марафона: структуре, содержании, ведущем (авторе) и выбор вариантов участия на полном курсе.*

Алгоритм выполнения задания.

1. Определить направление своего марафона (в зависимости от темы) и выбрать формат его проведения.

2. Определить целевую аудиторию: для кого Вы это делаете?

3. Определить продолжительность проведения марафона 4-6 дней.

4. Описать условия доступа к марафону: где или с помощью каких программ, платформ, мессенджеров.

5. Разработать план проведения марафона, из которого станет понятно содержание и объем работы (занятости) участников марафона.

Важно:

- в план на каждый день потребуется включить теоретическую и практическую составляющие, которые должны сочетаться между собой;

- наличие названия (заголовка), даты и времени проведения каждого дня марафона;

- каждый день марафона содержит информацию о порядке подготовки к нему: инвентарь, помещение и т.д.;

6. Записать видео первого дня марафона (продолжительность 15-20 минут), из которого станет понятно:

- кто и зачем обращается к клиентам (знакомство);

- зачем нужен марафон (с какой целью проводится и для кого он будет полезен);

- что будет происходить на марафоне / что ждет на марафоне клиента;

- опыт и возможные результаты;

- почему клиент должен выбрать именно Вас?

- что получит клиент на выходе из марафона (планируемые результаты);

- какая будет занятость;

- какие предполагаются формы работы (лекции, тренировки, домашние задания, разборы и т.д.);

- каким образом и с помощью каких программ будет организована коммуникация и обратная связь (мессенджеры, ВКС, сайт курса и т.д.);

- что нужно приготовить для марафона (спортивное оборудование,

дополнительные инструменты измерения, место для занятий и т.д.);

- предложить содержание теоретической части первой встречи с учетом ответов на следующие вопросы: суть проблемы с учетом 30% изменений, ее причины, риски и пути решения. Теоретический материал оформить в виде визуализации любого электронного формата, которую необходимо использовать в процессе видеофрагмента (объем визуализации на усмотрение конкурсанта).

- предложить содержание практической части первой встречи (диагностика: тесты, анкеты, опросники; демонстрация части тренировки).

7. Записать видео промотренировки (продолжительность не более 10 минут). Цель промотренировки: познакомить потенциального клиента с формами проведения двигательной активности на полном курсе. Что требуется учесть:

- наличие вводного слова, которое коротко даст понять, что сейчас предстоит сделать и для чего;

- упражнения должны соответствовать теме марафона;

- на протяжении всего видеоролика должен присутствовать качественный показ всех двигательных действий;

- при использовании музыкального сопровождения, оно должно отражать характер двигательной активности, а не являться фоном;

- методические указания должны способствовать правильности выполнения упражнений;

- озвучивание количества повторений для каждого упражнения.

Важно: видео должно быть уникальным и не повторять комплекс упражнений, который был записан для видео первого дня.

8. Подобрать рекламный (полезный) контент для продвижения марафона: созданные гайды; полезные ссылки; чек-листы; рецепты и т.д.

Важно: оценивается выше продукт, который создается в процессе подготовки, чем тот, который берется из интернета и не подвергается глобальным изменениям.

9. Подготовить информацию о продолжении работы после марафона, описать содержание полного курса, указать цену и способ работы (предоставить информацию для связи с отделом продаж (менеджером), описать дни и часы работы, представить разные формы связи и т.п.).

10. Подготовить информацию для возможной обратной связи с ведущим марафона (e-mail, телефон или мессенджеры, и т.д.).

11. Произвести публикацию сайта.

Особенности наполнения сайта:

Сайт опубликован. Продукт представлен в виде лендинга или сайта. Наличие блока «Меню». Наличие заголовков / подписей, позволяет понять начало отдельного блока / выложенного продукта. Наличие информации для клиента об особенностях курса. Оценка наличия и содержания: блок «Обратная связь или контакты»; блок «Новостная лента»; блок «Акции»; блок «Картинки и галереи»; блок «Команда»; блок «Отзывы», для каждого отзыва подобрана визуализация с указанием имени и города респондента. Кнопки навигации

кликабельны и имеют русско-язычное название. Творческий подход к оформлению визуального ряда сайта (применение оригинальных (собственных) фото). Содержание описанных вариантов участия в полном курсе. Грамотность оформления сайта и визуального контента (презентации).

Особенности выполнения задания:

- видео или фотосъемка конкурсантом дополнительного контента может производиться в день Д-1 (день конкурсанта); при съемке дополнительного контента, запрещено коммуницировать с экспертом-наставником (он не вмешивается в процесс съемки, не дает никаких указаний). Флеш-карту с отснятым материалом конкурсант передает ответственному эксперту (отснятый материал не редактируется). Флеш-карта отдается конкурсанту в день выполнения задания;

- в день Д-1 и перед стартом на выполнение задания эксперты обозначают рабочие зоны на площадке для проведения съемки контента для марафона (размер зоны на одного конкурсанта составляет не менее 3х4 метра); время на съемку каждый конкурсант планирует самостоятельно; для съемки видео или фото контента конкурсант может использовать помощь волонтера-оператора, который закрепляется путем жеребьевки в день Д-1 (День Конкурсанта);

- в День Конкурсанта работа с волонтером-оператором не более 30 минут;

- для работы по данному заданию предоставляется доступ в интернет на каждое рабочее место;

- для работы с конструкторами сайта за день до начала ознакомления с рабочими местами организаторы создают аккаунты на платформах Bitrix24 и Tilda для каждого конкурсанта, а также аккаунт в RuTub и YouTube;

- для возможности контроля за используемым контентом необходимо предусмотреть программу, позволяющую видеть трансляцию рабочего стола каждого конкурсанта на компьютере экспертов.

Возможные ошибки. Отсутствие публикации сайта до истечения времени на выполнение конкурсного задания. Некорректное копирование ссылки на материалы конкурсного задания. Конкурсное задание выполнено без учета 30% изменений.

2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА КОМПЕТЕНЦИИ²

Специальные правила компетенции включают в себя описание работы Главного эксперта для организации подготовки, инструктажей и проведения чемпионата; штрафные санкции при нарушении; требования к волонтерам-актерам и волонтерам-операторам.

а. Описание работы Главного эксперта:

Подготовительный этап

Наименование деятельности	Сроки
Согласование конкурсной документации осуществляется с менеджером компетенции на ЦПЧ (цифровая платформа чемпионата). <i>Допускается сокращение или изменение модулей КЗ в статусе «вариатив» в случае отсутствия необходимого оборудования или с учетом индустриального запроса</i>	не позднее, чем за 7 календарных дней до его начала
Размещение согласованной документации на сайте ответственной образовательной организации и/или РО	не позднее, чем за 7 календарных дней до его начала
Возможность привлечения и число индустриальных экспертов определяется регламентом чемпионатного мероприятия. Кандидатуры индустриальных экспертов должны быть согласованы с дирекцией чемпионата. Индустриальный эксперт должен быть представителем организации работодателя или это сам работодатель.	за 1 месяц до начала соревнований
Согласовать с менеджером компетенции подготовленный перечень 30% изменений по всем модулям конкурсного задания. Региональный компонент 30% изменений для модулей конкурсного задания также согласуется с работодателем.	за 1 неделю до начала соревнований
Запрос у организаторов площадки список волонтеров-актеров и волонтеров-операторов с распределением их по заданиям	за 1 неделю до начала соревнований
Главный эксперт обязан произвести приемку площадки в соответствие с инфраструктурным листом (далее ИЛ) и планом застройки (далее ПЗ) площадки компетенции в соответствии с согласованными МК на ЦПЧ документами. В случае если площадка укомплектована не в соответствии с ИЛ и ПЗ решается вопрос с менеджером компетенции о возможности или невозможности дальнейшего проведения чемпионата. Если проведение чемпионата возможно, Главный эксперт вносит соответствующие изменения в ИЛ и ПЗ компетенции, и согласует	за три дня до начала чемпионата

² Указываются особенности компетенции, которые относятся ко всем возрастным категориям и чемпионатным линейкам без исключения.

их с менеджером компетенции на ЦПЧ повторно.	
--	--

Предчемпионатный этап

«День работы экспертов» (Д-2), Главный эксперт организует:

а. регистрацию и проведение вводных инструктажей;

б. чемпионат экспертов, после которого выполняет распределение ролей среди аккредитованных экспертов на площадке. К оценке конкурсных заданий допускаются эксперты, прошедшие тест-кейс по вопросам положения и судейства в рамках компетенции;

в. знакомство экспертов с утвержденными формулировками 30% изменений и со схемой оценки;

г. осмотр и подготовку рабочих мест конкурсантов;

д. знакомство и работа с волонтерами-актерами.

Требования к рабочему месту конкурсанта:

а. комплектация оборудованием, оргтехникой и канцелярскими товарами в соответствии с позициями ИЛ компетенции;

б. расстояние между рабочими местами должно составлять около 0,5 метра;

в. солнечный свет не должен светить в глаза конкурсанту и падать на экран монитора;

г. *в распечатанном виде* необходимо подготовить «Папку конкурсанта», которая должна включать:

- актуальную версию конкурсного задания;
- необходимые шаблоны для выполнения конкурсных заданий;
- инфраструктурный лист;
- перечень инструментов Тулбокса;
- инструкцию по ОТ;
- специальные правила, особые условия и штрафные санкции;
- программу проведения чемпионата.

д. в электронном виде на компьютере у конкурсанта необходимо:

- создать электронную версию «Папки конкурсанта» и разместить в ней документы с учетом требований положения о проведении чемпионата и указанные выше;

- разместить контент-папку следующего содержания: картинки, музыка, примерная программа Ляха для 1-11 классов, методические материалы – Руководство по проведению регламентированных групповых тренировок для населения разного уровня физической подготовленности, Руководство по тестированию, Правила судейства по выбранным видам спорта, Шаблоны по Модулям КЗ;

- произвести проверку установки и работоспособности программного обеспечения: Smart Notebook, Word, Excel, Paint, Movavi, Yazio, Audacity, программа для проверки ударности композиций Mix Meister и иные указанные в ИЛ компетенции или их аналоги.

В данный день нахождение конкурсантов на площадке запрещено.

«День конкурсантов» (Д-1), Главный эксперт организует:

а. регистрацию и проведение вводных инструктажей;

б. жеребьевку по распределению рабочих мест;

в. проверку инструментов Тулбокса;

г. работа с волонтерами;

д. ознакомление с площадкой и рабочими местами, в зависимости от Модуля / субкритерия время может варьироваться от 30 до 60 минут, однако общее время, выделенное на ознакомление с площадкой и подготовку рабочего места, составляет от 3 до 6,5 часов, время зависит от комплектации Модулей.

Модули	Особенности работ	Время
А	<ul style="list-style-type: none"> - проверить свое рабочее место в соответствии с требованиями ИЛ; - проверить работоспособность флеш-накопителей; - проверить работоспособность программы определения ударности (brm) и программы монтажа аудио треков; - проверить шаблоны для заполнения; - познакомиться с материалами «Папка конкурсанта» в электронном и печатном виде; - познакомиться с особенностями работы головной гарнитуры, интерактивной панели/смартдоски; - познакомить с особенностями работы по переносу материалов на компьютер технического эксперта и оргтехники; - проверить наличие и исправность оборудования для использования в данном КЗ. 	30-60 мин.
Б	<ul style="list-style-type: none"> - проверить свое рабочее место в соответствии с требованиями ИЛ; - проверить работоспособность флеш-накопителей; - проверить шаблоны для заполнения; - познакомиться с материалами «Папка конкурсанта» в электронном и печатном виде; - познакомиться с особенностями работы головной гарнитуры, интерактивной панели/смартдоски; 	20-30 мин.

	<ul style="list-style-type: none"> - познакомить с особенностями работы по переносу материалов на компьютер технического эксперта и оргтехники; - проверить наличие и исправность оборудования для использования в данном КЗ. 	
В	<ul style="list-style-type: none"> - проверить свое рабочее место в соответствии с требованиями ИЛ; - проверить работоспособность флеш-накопителей; - проверить шаблоны для заполнения; - познакомиться с материалами «Папка конкурсанта» в электронном и печатном виде; - познакомиться с особенностями работы головной гарнитуры, интерактивной панели/смартдоски; - познакомить с особенностями работы по переносу материалов на компьютер технического эксперта и оргтехники; <p>проверить наличие и исправность оборудования для использования в данном КЗ.</p>	20-30 мин.
Г	<ul style="list-style-type: none"> - проверить свое рабочее место в соответствии с требованиями ИЛ; - проверить работоспособность флеш-накопителей; - проверить шаблоны для заполнения; - познакомиться с материалами «Папка конкурсанта» в электронном и печатном виде. 	20-30 мин.
Д	<ul style="list-style-type: none"> - проверить свое рабочее место в соответствии с требованиями ИЛ; - проверить работоспособность фотоаппарата, микрофона; - проверить работоспособность флеш-накопителей; - проверить работоспособность ПО для обработки материалов; - проверить шаблоны для заполнения; - проверить исправность оборудования для использования в данном КЗ; - осуществить знакомство с волонтером-оператором, провести инструктаж по сути предстоящих работ и особенностям работы с оборудованием для фото- и видео- фиксации. Эксперт-наставник может участвовать в совместной работе конкурсанта и волонтера-оператора; - познакомиться с материалами «Папка конкурсанта» в электронном и печатном виде. 	30-60 мин., включая 30 минут на работу с волонтером-оператором
Е	<ul style="list-style-type: none"> - проверить свое рабочее место в соответствии с требованиями ИЛ; - познакомиться с особенностями работы головной гарнитуры, интерактивной панели/смартдоски; - познакомить с особенностями работы по переносу материалов на компьютер технического эксперта и оргтехники; - проверить шаблоны для заполнения; - проверить наличие и исправность оборудования для использования в КЗ; - познакомиться с материалами «Папка конкурсанта» в электронном и печатном виде. 	
Ж	<ul style="list-style-type: none"> - проверить свое рабочее место в соответствии с требованиями ИЛ; - проверить работоспособность фотоаппарата, микрофона, наушников; - проверить работоспособность флеш-накопителей; - проверить работоспособность конструктора сайтов; - проверить работоспособность ПО для обработки материалов; - проверить шаблоны для заполнения; 	30-60 мин., включая 30 минут на работу с

	<ul style="list-style-type: none"> - познакомиться с материалами «Папка конкурсанта» в электронном и печатном виде; - осуществить знакомство с волонтером-оператором, провести инструктаж по сути предстоящих работ и особенностям работы с оборудованием для фото- и видео- фиксации; - осуществить съемку фото и видео контента по необходимости с привлечением волонтера-оператора, после съемки передать конверт с флеш-картой, подписанный ФИО конкурсанта, ГЭ; - проверить наличие и исправность оборудования для использования в КЗ. 	волонтер ом- оператор ом
--	---	-----------------------------------

Чемпионатный этап (День 1, День 2, День 3) включает в себя требования к использованию цифровых и электронных устройств на площадке; начислению штрафных санкций; порядок привлечения и особенности работы с волонтерами.

а. Требования к использованию цифровых и электронных устройств на площадке: эксперты и конкурсанты обязаны с момента входа на площадку и до завершения конкурсного дня, за исключением обеденного перерыва, сдать мобильные телефоны и другие гаджеты с функцией передачи информации главному или ответственному эксперту. В случае экстренной необходимости эксперту или конкурсанту дается возможность осуществить звонок в присутствии главного эксперта.

б. Начисление штрафных санкций:

Таблица нарушений

Нарушитель	Характеристика карточки		
	Зеленая	Желтая	Красная
Конкурсант	<ul style="list-style-type: none"> - обсуждение конкурсантами конкурсного задания в процессе подготовки и ожидания демонстрации - общение конкурсантов между собой в процессе подготовки - создание намеренной помехи другим конкурсантам - нарушение правил техники безопасности - несанкционированное перемещение конкурсантов по площадке без разрешения экспертов 	<ul style="list-style-type: none"> - общение с наставником в процессе выполнения и подготовки задания и ожидания - неуважительное поведение при общении с экспертами, конкурсантами или волонтерами 	<ul style="list-style-type: none"> - использование мобильных устройств и запрещенных материалов (видео, картинок, аудио) - несоблюдение техники безопасности, повлекшее травму волонтера или других экспертов, конкурсантов

Эксперт	- несанкционированное использование мобильных устройств	- неуважительное поведение при общении с экспертами, конкурсантами или волонтерами	- подрыв репутации эксперта, конкурсанта или организации - разглашение результатов конкурсных заданий до подведения итогов чемпионата - фото, аудио, видео и письменная (вне бланка) фиксация протоколов оценки заданий
Организации-участницы, регионы-участники	-	- помощь конкурсанту в процессе подготовки и выполнения задания (жестикуляция, привлечение внимания и т.д.) - пересечение линии, огораживающей демонстрационную зону площадки	-

Таблица санкций

Нарушитель	Незначительное нарушение	Нарушение средней тяжести	Значительное нарушение
Конкурсант	Разрешается закончить конкурсное задание. Начисляется штраф в размере 0-10 % баллов (вычет из окончательного результата)	Разрешается закончить конкурс. Начисляется штраф в размере 10-50 % баллов (вычет из окончательного результата).	Дисквалификация конкурсанта. Аннулирование заработанных баллов за все дни конкурса. Запрещено дальнейшее участие в любой аккредитованной должности
Эксперт	Эксперт не имеет права принимать участие в оценке до окончания текущего дня конкурса или лишается права оценки одного соревновательного дня на усмотрение апелляционной комиссии на следующем конкурсе. Не учитывается оценка тех критериев, с которыми связано нарушение	Эксперт не имеет права принимать участие в оценке до окончания конкурса или лишается права оценки на следующем конкурсе (на усмотрение апелляционной комиссии)	Эксперт немедленно лишается аккредитации. Запрещено дальнейшее участие в мероприятиях в любой аккредитованной должности в течение конкурса или на следующем конкурсе (на усмотрение апелляционной комиссии)

	дисциплины		
Организация	-	Начисляется штраф конкурсанту в размере 0-10% баллов (вычет из окончательного результата). Нарушитель удаляется из зрительной зоны	Дисквалификация конкурсанта. Аннулирование заработанных баллов за все дни конкурса. Дисквалификация эксперта до конца конкурса


Карточки конкурсантов, экспертов и организации суммируются.




В случае если желтые карточки получают разные члены команды (участник и эксперт, или конкурсант и команда, или эксперт и команда), то команда получает красную карточку.

В случае если зеленые карточки получают разные члены команды (конкурсант и эксперт, или конкурсант и команда, или эксперт и команда), то команда получает желтую карточку (штраф конкурсанту).

Для своевременной фиксации Организаторами заблаговременно заготавливаются наборы цветных карточек для каждого конкурсанта и эксперта. В наборе 3 карточки разного цвета: желтая, зеленая и красная, размером 12*18см и заламинированные (с помощью скотча или ламинатора).

С целью своевременной помощи, Организаторы заготавливают на каждого Конкурсанта комплект «Сигнальных карточек» размер 12*18 см (обязательно заламинированных с помощью скотча или ламинатора):

Примерное изображение	Описание изображения	Описание вида деятельности
	изображение «красный крест»	необходима срочная помощь медика

	изображение «восклицательного знака»	есть вопрос, который может быть адресован Главному эксперту или любому эксперту на площадке, кроме эксперта-наставника
	изображение «монитора компьютера и инструментов»	необходима помощь технического эксперта
	изображение «девочки/мальчика»	необходим выход и сопровождение в санитарную комнату

в. Порядок привлечения и особенности работы с волонтерами:

Для выполнения работ на площадке привлекаются волонтеры-актеры, которые перед началом работы проходят регистрацию и инструктажи по ТБ, а также специальные инструктажи по виду выполняемой деятельности и обязательную разминку перед началом работы.

Волонтеры-актеры приходят на площадку в «День работы экспертов» для инструктажа и подписания согласия волонтера на участие в чемпионате.

Волонтеры-операторы для задания Модуль Д приходят на площадку в «День конкурсантов» для жеребьевки и знакомства с конкурсантом и его аппаратурой для съемки (не более 60 минут, по 30 минут на Модули Д и Ж). Распределение волонтеров-актеров происходит непосредственно перед выполнением задания путем жеребьевки.

Требования к волонтерам-актерам:

Описание задания	Требования к волонтерам
Модуль А. Разработка и проведение регламентированных групповых тренировок силовой направленности с разборными штангами для населения разного уровня физической подготовленности в соответствии с заданными условиями.	Для проведения КЗ подбираются волонтеры-актеры в возрасте от 17 до 20 лет, количество волонтеров на каждого конкурсанта 4 человека (2 юноши и 2 девушки). В момент подготовки и проведения КЗ волонтеры должны быть одеты в спортивную одежду и спортивную обувь, волосы должны быть собраны, украшения и часы должны быть сняты. 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, имеющих признаки воспалительного процесса.

<p>Модуль Б. Разработка и проведение фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия по виду спорта с использованием новых видов оборудования.</p>	<p>Для проведения КЗ подбираются волонтеры-актеры, специализирующиеся в виде спорта согласно 30% изменений в возрасте от 16 лет. Количество волонтеров не менее 12 человек (6 юношей и 6 девушек). В момент подготовки и проведения КЗ волонтеры должны быть одеты в спортивную одежду и спортивную обувь, волосы должны быть собраны, украшения и часы должны быть сняты, ногти коротко острижены. 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, имеющих признаки воспалительного процесса.</p>
<p>Модуль В. Разработка и проведение фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (5-8 классов)</p>	<p>Для проведения КЗ подбираются волонтеры-актеры в возрасте согласно 30% изменений. В случае невозможности подбора волонтеров-актеров соответствующего возраста (класса) допустимо привлекать студентов 1-го курса. Количество волонтеров не менее 18 человек (9 юношей и 9 девушек). Для демонстрации одного конкурсанта в зоне демонстрации задания находится 6 волонтеров-актеров (3 юноши и 3 девушки). В момент подготовки и проведения КЗ волонтеры должны быть одеты в спортивную одежду и спортивную обувь, волосы должны быть собраны, украшения и часы должны быть сняты, ногти коротко острижены. 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, имеющих признаки воспалительного процесса.</p>
<p>Модуль Г. Выполнение судейства игровых видов спорта</p>	<p>Волонтеры-актеры не требуются</p>
<p>Модуль Д. Составление программы корригирующей направленности</p>	<p>Для выполнения КЗ подбирается необходимое количество волонтеров-актеров в возрасте от 16 лет (волонтеры-актеры для всех конкурсантов должны быть одной гендерной принадлежности, либо только юноши, либо только девушки без выдающихся антропометрических показателей в большую и меньшую степень). На каждого конкурсанта необходимо 2 волонтера один как волонтер-актер, второй как волонтер-оператор. В момент подготовки и проведения КЗ волонтеры должны быть одеты в спортивную одежду и спортивную обувь, волосы должны быть собраны, украшения и часы должны быть сняты, ногти коротко острижены. Волонтер-актер во время оценки состояния ОДА в ряде тестов должен быть босиком и с оголенным торсом (юноши) или в спортивном топе (девушки). Волонтер-оператор во время оценки состояния ОДА снимает проведение тестов в полном объеме, выполняя распоряжения конкурсанта. 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, имеющих признаки воспалительного процесса.</p>

Модуль Е. Разработка и проведение марафонов физкультурно-оздоровительной направленности	Волонтеры-актеры Модуля Д.
Модуль Ж. Вовлечение населения в занятия фитнесом. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом	Волонтеры-актеры не требуются. Волонтеры-операторы закрепляются за конкурсантами в День Конкурсанта (Д-1) путем жеребьевки.

2.1. Личный инструмент конкурсанта

№	Наименование	Краткие (рамочные) технические характеристики	Количество	Единица измерения
1	Спортивная форма	Спортивная футболка, спортивные штаны, олимпийка (по необходимости)	1	шт.
2	Спортивная обувь с нескользкой подошвой	Кроссовки на шнурках или липучках со светлой подошвой	1	шт.
3	Карта памяти sdhc	Карта памяти формата SDHC, объем не менее 32 Гб, не более 64 Гб	4	шт.
4	USB-флешка	Минимальный объем 16 Gb	2	шт.
5	Спортивный секундомер	Материал: пластик, с функцией запоминания результатов	1	шт.
6	Свисток	Материал: пластик или металл с шнурком	1	шт.
7	Калькулятор	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	1	шт.
8	Сантиметровая лента	Сантиметровая лента с делением в 1 см с двух сторон. Общая длина 200 см	1	шт.
9	Рулетка	Измерительная рулетка с фиксатором, 10м x 25мм	1	шт.
10	Антибактериальные салфетки, упаковка 50 шт.	одноразовые влажные салфетки с антибактериальными и противовирусными свойствами	1	шт.
11	Зеркальный/цифровой фотоаппарат	Зеркальный/цифровой фотоаппарат с возможностью видеозаписи в формате Avi, Mp4. С дополнительной возможностью дистанционного управления. Наличие входа для петличного микрофона	1	шт.
12	Аккумулятор	Совместимый с фотоаппаратом и емкостью 1000 mah	2	шт.
13	Зарядное устройство для аккумулятора фотоаппарата	Совместимый с аккумулятором от фотоаппарата	1	шт.

14	Микрофон петличный/беспроводной для фотоаппарата	Совместимый с фотоаппаратом; всенаправленный петличный микрофон для смартфонов, DSLR, диктофонов и т.п. Оснащен Omni pickup pattern для полного охвата в 360 градусов. Длина кабеля - 150 см.	1	шт.
15	Батарейка для микрофона (по необходимости)	Типоразмер AAA LR-03 / AA LR6 Емкость: 1500 мА*ч	количество на усмотрение конкурсанта	шт.
16	Штатив	Штатив для фотоаппарата на трехсекционной опоре с тремя ножками, высота при всех выдвинутых секторах ножек – 130 см, с выдвинутой центральной колонной – 170 см; центральная колонна вращается и наклоняется до 180 градусов	1	шт.
17	Планшет / смартфон	Android. Минимальные требования к планшету: Диагональ дисплея: 10.1"-10.8". Разрешение дисплея: 1920x1200. Количество ядер процессора: 8. Размер оперативной памяти: 4 ГБ. Размер встроенной памяти: 64 ГБ. Разрешение основной камеры: 8 Мпикс. Минимальные требования к смартфону: Диагональ экрана: 6.53". Разрешение дисплея: 1600 x 720. Тип матрицы дисплея: IPS. Процессор: MediaTek Helio G25. Количество ядер процессора 8. Макс. частота процессора: 2.0 ГГц. Объем оперативной памяти: 2 Gb. Объем встроенной памяти: 32 Gb. Тыловая камера: 13 Мп (f/1.8, 1.12µm). Фронтальная камера: 5 Мп. Макс. разрешение видео 1080p@30fps. Поддерживаемые форматы: MP4, MP3, MKV, AAC, H.264, MPEG4, PCM, FLAC, WB	1	шт.
18	Наушники	Совместимые со смартфоном (проводные / беспроводные)	1	шт.
19	Евроконверт	Конверт европейского стандарта E65. Размер 220*110 мм	10	шт.
20	Отвес	Утяжелитель (10-20 г) +нитка	1	шт.
21	Дерматографический карандаш / аквамаркер	Средство для нанесения отметок на теле человека	1	шт.
22	Антисептик жидкий с распылителем	Объем - 50 мл	1	шт.

23	Маска одноразовая	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	количество на усмотрение конкурсанта	шт.
24	Резиновые перчатки	Критически важные характеристики позиции отсутствуют	количество на усмотрение конкурсанта	шт.
25	Контейнер для хранения материалов	Минимальные размеры 25 см * 27 см * 15 см	1	шт.
26	Диагностическая сетка в комплекте с каркасом	Материал: бумага или специальная полиграфическая печать, каркас - металлический, в комплекте с хомутами пластиковыми для крепления	1	шт.

2.2. Материалы, оборудование и инструменты, запрещенные на площадке

Любые материалы и оборудование, имеющиеся при себе у конкурсантов, необходимо предъявить Экспертам в «День Конкурсантов».

Жюри имеет право запретить использование любых предметов, которые будут сочтены потенциально опасными для волонтеров и конкурсантов, или же дающими конкурсанту несправедливое преимущество.

Пользоваться смартфонами/телефонами, электронными и смарт-часами, иными персональными механическими и электронными устройствами (далее - Гаджеты) с функцией передачи информации запрещено на протяжении всего конкурса. Гаджеты конкурсантов и экспертов каждое утро передаются на хранение Главному эксперту, и выдаются во время обеденного перерыва, если задание завершено и возвращаются в конце соревновательного дня. В особых случаях разрешены звонки в присутствии Главного эксперта.

Если инструмент не указан в списке разрешенных, конкурсант в «День Конкурсантов» обязан обратиться к экспертам площадки и Главному эксперту и согласовать применение инструмента. Решение по использованию таких инструментов принимается путем голосования экспертов чемпионата простым большинством голосов.

3. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1 Описание конкурсного задания

Приложение №2 Инструкция по заполнению матрицы конкурсного задания

Приложение №3 Матрица конкурсного задания

Приложение №4 Инструкция по охране труда по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

Модуль А. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом.

Шаблон №1.1 Карта оценки техники приседа ноги на ширине плеч

<https://disk.yandex.ru/i/GBjtW77EDqfIEg>

ФИО конкурсанта:

№ волонтера	Имя волонтера	Порядок оценки техники в сочетании с весом	Критерии оценки техники двигательного действия «приседание»						Мах вес с сохранением правильной техники
			Избыточный наклон туловища вперед	Округление спины / излишний прогиб в поясниц	Колени смещены к центру /расходятся от центра	Колено выходит за проекцию носка (на любом этапе)	Отрыв пяток / отрыв носок	Потеря равновесия	
1		Гриф +1,25*2							
		Гриф + 2,5*2							
		Гриф + 5*2							
		Гриф + 5*2+1,25*2							
№ волонтера	Имя волонтера	Порядок оценки техники в сочетании с весом	Критерии оценки техники двигательного действия «приседание»						Мах вес с сохранением правильной техники
			Избыточный наклон туловища вперед	Округление спины / излишний прогиб в поясниц	Колени смещены к центру /расходятся от центра	Колено выходит за проекцию носка (на любом этапе)	Отрыв пяток / отрыв носок	Потеря равновесия	
2		Гриф +1,25*2							
		Гриф + 2,5*2							
		Гриф + 5*2							
		Гриф + 5*2+1,25*2							

Модуль А. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом.

Шаблон №1.2 Карта оценки техники тяги к плечам

<https://disk.yandex.ru/i/0zvglmIiQU-AeXw>

ФИО конкурсанта:

№ волонтера	Имя волонтера (юноша)	Порядок оценки техники в сочетании с весом	Критерии оценки техники двигательного действия сгибания рук со штангой обратным хватом				Мах вес с сохранением правильной техники
			Довод штанги к плечам корпусом / излишний прогиб в пояснице	Движение начинается с плечевого сустава (подъем плеча к ушам)	Локти опущены вниз	Залом кистей	
		Гриф +2,5+1,25*2					
		Гриф + 2,5*2					
		Гриф + 5*2					
		Гриф + 5*2+1,25*2					
№ волонтера	Имя волонтера (юноша)	Порядок оценки техники в сочетании с весом	Критерии оценки техники двигательного действия сгибания рук со штангой обратным хватом				Мах вес с сохранением правильной техники
			Довод штанги к плечам корпусом / излишний прогиб в пояснице	Движение начинается с плечевого сустава (подъем плеча к ушам)	Локти опущены вниз	Залом кистей	
		Гриф +2,5+1,25*2					
		Гриф + 2,5*2					
		Гриф + 5*2					
		Гриф + 5*2+1,25*2					

Модуль А. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом.

Шаблон №1.3 Карта оценки техники упражнений на пресс

<https://disk.yandex.ru/i/1P-hgqZzYdhxQ>

ФИО конкурсанта:

№ волонтера	Планируемые упражнения	Выявленные ошибки				
		ошибка №1	ошибка №2	ошибка №3	ошибка №4	ошибка №5
1						
2						
3						
4						

*Для возможной оценки на каждом этапе важно не переусердствовать, поэтому используйте от 2-х до 6-и повторений двигательных действий. Повторения должны позволить Вам увидеть отклонения от правильной техники выполнения двигательных действий, они не преследуют цель дать нагрузку волонтеру-актеру.

Порядок оценки техники в сочетании с весом указан в таблице, лишь после того как вы оценили двигательные действия с минимальным отягощением и не обнаружили отклонений в технике, Вы переходите на следующий этап. Если при выполнении двигательных действий волонтер-актер демонстрирует ошибки в технике, которые не поддаются коррекции, значит, его дальнейшая работа будет только с весом, который зафиксирован без видимых ошибок в технике выполнения двигательных действий. Данный вес считается максимальным весом, от которого рассчитывается рабочий вес по таблице 6.5.

Модуль А. Реализация мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом.

Шаблон №2. Карта фиксации рабочего веса для каждого блока

<https://disk.yandex.ru/i/f5hGa0mVlc-ohA>

ФИО конкурсанта:

№ волонтера	Имя волонтера	Мах вес с сохранением правильной техники	100 % рабочий вес	Рабочий вес' для каждого блока		
				Разминка	1 Блок	2 Блок
1						
2						
3						
4						

1 - Варианты рабочего веса:

1. гриф
2. гриф + диски 1,25 кг
3. гриф + диски 2,5 кг
4. гриф + диски весом: 2,5 кг + 1,25 кг
5. гриф + диски 5 кг
6. гриф + диски весом: 5 кг + 1,25 кг
7. гриф + диски весом: 5 кг + 2,5 кг
8. гриф + диски весом: 5 кг + 2,5 кг + 1,25 кг
9. Свободный вес 1,25 кг (диски)
10. Свободный вес 2,5 кг (диски)
11. Свободный вес 5 кг (диски)

Шаблон № 3. Содержание регламентированного занятия

<https://disk.yandex.ru/i/Uk41S91e6TcYCW>

ФИО конкурсанта:

Задачи регламентированного занятия (по блоку 2,3):

1.

2.

НАЗВАНИЕ БЛОКА:

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ИНВЕНТАРЬ:

РАБОЧИЙ ВЕС:

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕКА (мин.):

ТЕМП МУЗЫКИ (уд.мин):

Наименования двигательного действия с указанием ИП	Режим/темп	Кол-во повторений	Методические указания	
			Направленные на эффективное и безопасное выполнение упражнения	Направленные на дыхание
Вступление _____ счетов				

НАЗВАНИЕ БЛОКА:

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ИНВЕНТАРЬ:

РАБОЧИЙ ВЕС:

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕКА (мин.):

ТЕМП МУЗЫКИ (уд.мин):

Наименования двигательного действия с указанием ИП	Режим/темп	Кол-во повторений	Методические указания	
			Направленные на эффективное и безопасное выполнение упражнения	Направленные на дыхание
Вступление _____ счетов				

НАЗВАНИЕ БЛОКА:

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ИНВЕНТАРЬ:

РАБОЧИЙ ВЕС:

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕКА (мин.):

ТЕМП МУЗЫКИ (уд.мин):

Наименования двигательного действия с указанием ИП	Режим/темп	Кол-во повторений	Методические указания	
			Направленные на эффективное и безопасное выполнение упражнения	Направленные на дыхание
Вступление _____ счетов				

Модуль Б. Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки

Шаблон №4. План-конспект фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта для занимающихся³

https://disk.yandex.ru/d/O3D325_3KAGc2Q

Ф.И.О. участника:

Вид спорта:

Цель:

Задачи фрагмента:

1.

2.

Инвентарь и оборудование:

Содержание упражнений с указанием названия и исходного положения	Оборудование	Дозировка (объем и интенсивность)	Организационно-методические указания
1. Построение занимающихся.			
2. Средства решения поставленной задачи (последовательность упражнений):			
2.1.			
2.2			
2.3.....			

³ Требования к оформлению шаблона (ГОСТ): шрифт – Times New Roman; размер – 12; выравнивание по ширине; межстрочный интервал – 1,0; отсутствие отступов и переносов

Модуль В. Проведение занятий физической культурой и спортом.

Шаблон №5. План-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (5-8 класс)⁴

<https://disk.yandex.ru/i/fzGJ2XTcxV1Mpw>

Ф.И.О. участника

Раздел:

Класс:

Цель:

Образовательная задача:

Оздоровительная задача:

Воспитательная задача:

Инвентарь и оборудование:

Содержание фрагмента основной части учебного занятия	Оборудование	Дозировка ⁵	Организационно-методические указания
1. Приветствие. Сообщение задач учебного занятия.			
2. Средства решения поставленных задач (последовательность упражнений):			
2.1.			
2.2			
2.3....			

⁴ Требования к оформлению шаблона (ГОСТ): шрифт – Times New Roman; размер – 12; выравнивание по ширине; межстрочный интервал – 1,0; отсутствие отступов и переносов

⁵ При планировании неоднократного выполнения упражнения, необходимо зафиксировать интервалы отдыха между повторениями

Модуль Г. Контроль выполнения правил вида спорта во время проведения спортивного соревнования по отдельному виду спорта, спортивной дисциплине, этапа спортивного соревнования.

Шаблон № 6. Протокол фиксации нарушений/причины остановки в процессе игры
<https://disk.yandex.ru/i/mIQk6M2JwaNRCA>

ФИО участника:

Вид спорта:

Время нарушения/ причина остановки игры в видео фрагменте 00:00	Описание нарушения/ причина остановки игры	Номер и название жеста судьи, который обозначает зафиксированное нарушение/ причину остановки игры	Возможное дисциплинарное наказание/ изменение игровой ситуации

Вид спорта:

Время нарушения в видео фрагменте 00:00	Описание нарушения/ причина остановки игры	Номер и название жеста судьи, который обозначает зафиксированное нарушение/ причину остановки игры	Возможное дисциплинарное наказание/ изменение игровой ситуации

Модуль Д. Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования

<https://disk.yandex.ru/i/MJVxqX IXwsk6A>

Шаблон №7.1

Статическая визуальная оценка ОДА					
№	Наименование теста / функциональной пробы	Полученное значение (вписать)	Оценка показателей индекса / функциональной пробы (выбрать)		Сопутствующие деформации (выбрать)
1	Оценка сосцевидных отростков				
2	Оценка отклонения головы от вертикальной линии				
3	Расположение надплечий				
4	Оценка расположения ключиц				
5	Оценка ротации плеча		Правое	Левое	
6	Определение крыловидности лопаток		Правое	Левое	
7	Шейный лордоз				
8	Поясничный лордоз				
9	Оценка положения стоп		Правая	Левая	
10	Определение наличия «холки»				
11	Оценка треугольников талии				
12	Оценка расположения верхнего края коленных чашечек				
13	Тенденция оценка Х- или О- образным коленям				
14	Определение типа осанки		Сагитальная плоскость	Фронтальная плоскость	

Шаблон №7.2

Результаты тестов

Наименование теста / функциональной пробы		Полученное значение		Оценка показателей индекса / функциональной пробы		
Сгибание в шейном отделе позвоночника						
Сгибание/разгибание в грудном отделе позвоночника		Сгибание				
		Разгибание				
Проба "Шобера"						
Паттерн Шага		замедление шага				
		трясущаяся голова				
		застрявший грудной отдел позвоночника				
		движение рук				
		завал таза (раскачивание вверх-вниз)				
		кивок (подкручивание) таза				
Тест Генслена	Правая нога	бедро				
		голень				
		наличие отведения бедренной кости				
	Левая нога	бедро				
		голень				
		наличие отведения бедренной кости				
Приседание с поднятыми руками вверх над головой		Вид спереди		Оценка стоп в ИП		
				Оценка коленей		
				Оценка таза		
				Оценка кора		
		Вид сбоку		Положение пальцев ног		
				Объем движения колена вперед		
				Руки относительно головы и шеи в ИП		
				Наклон туловища вперед		
				Кивок таза		
				Положение таза в ИП		
				Шея		

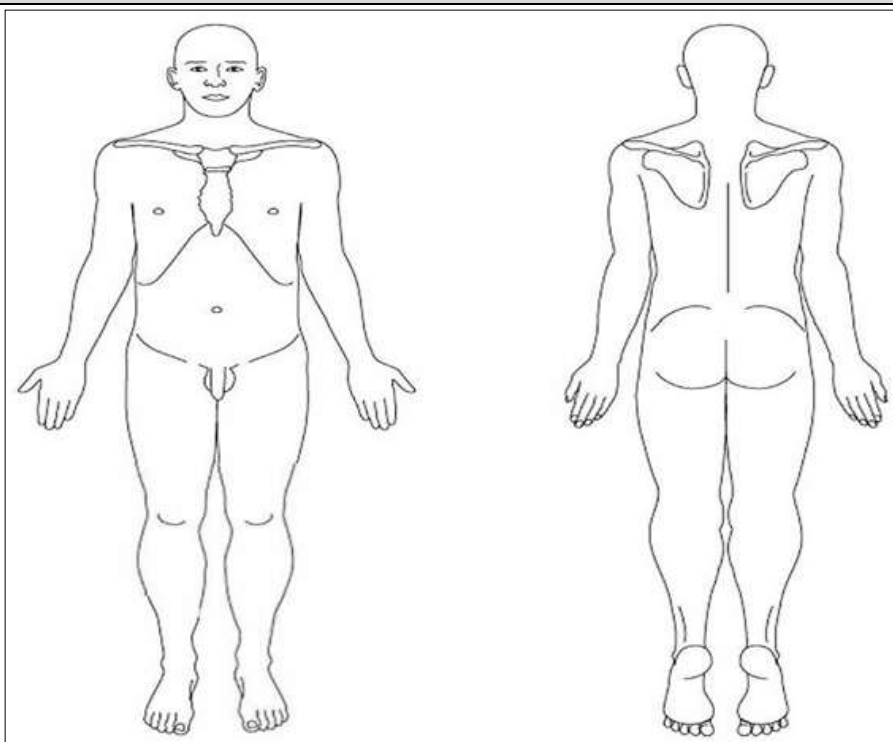
	Вид сзади (со спины)	Пятки	
		Осевое выравнивание таза	
Оценка плече-лопаточного ритма	Правая рука		
	Левая рука		
Оценка сгибания плеча	Правая рука		
	Левая рука		
Оценка разгибания плеча	Правая рука		
	Левая рука		
Оценка наружной ротации плеча	Правая рука		
	Левая рука		
Оценка внутренней ротации плеча	Правая рука		
	Левая рука		
Оценка функций передней зубчатой мышцы	Правая рука	90 градусов	
		120 градусов	
		140 градусов	
	Левая рука	90 градусов	
		120 градусов	
		140 градусов	
Оценка сгибания тбс	Правая нога		
	Левая нога		

Оценка разгибания тбс	Правая нога		
	Левая нога		
Оценка паттерна разгибания тбс	Правая нога		
	Левая нога		
Оценка наружной ротации тбс	Правая нога		
	Левая нога		
Оценка внутренней ротации тбс	Правая нога		
	Левая нога		
Оценка мобильности голеностопа	Правая нога		
	Левая нога		

Отделы, которые необходимо отразить в программе:

1. Шейный отдел позвоночника (ШОП)
2. Плечевой отдел (ПО)
3. Лопатки
4. Грудной отдел позвоночника (ГОП)
5. Поясничный отдел позвоночника (ПОП)
6. ТБС
7. Коленные суставы (КС)
8. Положение стопы (вальгус/варус) (ПС)

Раздел 2. Результаты оценки опорно-двигательного аппарата (ОДА)



Радел 3. Составление программы упражнений корригирующей и общей направленности в соответствии с выявленными проблемами в регионах тела

ПРИМЕР ОПИСАНИЯ ОТДЕЛА, КОТОРЫЙ ЯВЛЯЕТСЯ ПРОБЛЕМНЫМ В 30%

Регион деформации:					
Изменение (вид деформации):					
Короткая мышца:					
Длинная мышца:					
Упражнения					
Этап 1 «Мобилизация всего тела»	Наименование упражнения (с указанием оборудования)	Описание упражнения (ИП, производимое действие)	Дозировка (длительность/ кол-во раз в одном упр. и кол-во повторов)	Методические указания по выполнению	
Этап 2 «Вытяжение»	Наименование упражнения (с указанием оборудования)	Описание упражнения (ИП, производимое действие)	Дозировка (длительность/ кол-во раз в одном упр. и кол-во повторов)	Методические указания по выполнению	
Этап 3 «Коррекция» - короткая мышца	Наименование упражнения (с указанием оборудования)	Описание упражнения (ИП, производимое действие)	Дозировка (длительность/ кол-во раз в одном упр. и кол-во повторов)	Методические указания по выполнению	
Этап 3 «Коррекция» - длинная мышца	Наименование упражнения (с указанием оборудования)	Описание упражнения (ИП, производимое действие)	Дозировка (длительность/ кол-во раз в одном упр. и кол-во повторов)	Методические указания по выполнению	
Этап 4 «СТАБИЛИЗАЦИЯ / ФИКСАЦИЯ»	Наименование упражнения (с указанием оборудования)	Описание упражнения (ИП, производимое действие)	Дозировка (длительность/ кол-во раз в одном упр. и кол-во повторов)	Методические указания по выполнению	
	функциональные упражнения				
ОПИСАНИЕ ОСТАЛЬНЫХ ОТДЕЛОВ ВЕРХНЕЙ / НИЖНЕЙ ПОЛОВИНЫ ТУЛОВИЩА					
Регион деформации:					
Изменение (вид деформации):					
Короткая мышца:					
Длинная мышца:					
Упражнения					
Этап 1 «МФР»	Мышцы	Наименование упражнения (с указанием	Описание упражнения (ИП,	Дозировка (длительность/ кол-во раз в	Методические указания по выполнению

		оборудования)	производимое действие)	одном упр. и кол-во повторов)	
	Короткая				
	Длинная				
Этап 2 «Силовые упражнения» - мобилизация / стабилизация	Мышцы	Наименование упражнения (с указанием оборудования)	Описание упражнения (ИП, производимое действие)	Дозировка (длительность/ кол-во раз в одном упр. и кол-во повторов)	Методические указания по выполнению
	Короткая				
	Длинная				
Этап 3 «Стретчинг»	Мышцы	Наименование упражнения (с указанием оборудования)	Описание упражнения (ИП, производимое действие)	Дозировка (длительность/ кол-во раз в одном упр. и кол-во повторов)	Методические указания по выполнению
	Короткая				
Регион деформации:					
Изменение (вид деформации):					
Короткая мышца:					
Длинная мышца:					
Упражнения					
Этап 1 «МФР»	Мышцы	Наименование упражнения (с указанием оборудования)	Описание упражнения (ИП, производимое действие)	Дозировка (длительность/ кол-во раз в одном упр. и кол-во повторов)	Методические указания по выполнению
	Короткая				
	Длинная				
Этап 2 «Силовые упражнения» - мобилизация / стабилизация	Мышцы	Наименование упражнения (с указанием оборудования)	Описание упражнения (ИП, производимое действие)	Дозировка (длительность/ кол-во раз в одном упр. и кол-во повторов)	Методические указания по выполнению
	Короткая				
	Длинная				
Этап 3 «Стретчинг»	Мышцы	Наименование упражнения (с указанием оборудования)	Описание упражнения (ИП, производимое действие)	Дозировка (длительность/ кол-во раз в одном упр. и кол-во повторов)	Методические указания по выполнению
	Короткая				
Регион деформации:					
Изменение (вид деформации):					
Короткая мышца:					
Длинная мышца:					
Упражнения					
Этап 1 «МФР»	Мышцы	Наименование упражнения (с указанием оборудования)	Описание упражнения (ИП, производимое действие)	Дозировка (длительность/ кол-во раз в одном упр. и кол-во повторов)	Методические указания по выполнению
	Короткая				

	Длинная				
Этап 2 «Силовые упражнения» - мобилизация / стабилизация	Мышцы	Наименование упражнения (с указанием оборудования)	Описание упражнения (ИП, производимое действие)	Дозировка (длительность/ кол-во раз в одном упр. и кол-во повторов)	Методические указания по выполнению
	Короткая				
	Длинная				
	Длинная				
Этап 3 «Стретчинг»	Мышцы	Наименование упражнения (с указанием оборудования)	Описание упражнения (ИП, производимое действие)	Дозировка (длительность/ кол-во раз в одном упр. и кол-во повторов)	Методические указания по выполнению
	Короткая				