

**КОНКУРСНОЕ ЗАДАНИЕ**  
**КОМПЕТЕНЦИИ**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ФИТНЕС»**  
**ДЛЯ ОСНОВНОЙ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ**  
**16 – 22 ГОДА**

**VIII Открытый Региональный чемпионат "Молодые профессионалы"**  
**(WorldSkills Russia) Пермского края**  
**08.02.2022-12.02.2022**

*Конкурсное задание включает в себя следующие разделы:*

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 1. Форма участия в конкурсе:          | 2 |
| 2. Общее время на выполнение задания: | 2 |
| 3. Задание для конкурса               | 2 |
| 4. Модули задания и необходимое время | 2 |
| 5. Критерии оценки.                   | 7 |
| 6. Приложения к заданию.              | 8 |

1. **Форма участия в конкурсе:** Индивидуальный конкурс.
2. **Общее время на выполнение задания:** 8 часов 11 минут.
3. **Задание для конкурса**

Содержанием конкурсного задания являются демонстрируемые фрагменты по разработке, проведению и сопровождению людей в области физической культуры, спорта и фитнеса.

Исходные данные для каждого модуля являются закрытой частью задания и предъявляются конкурсантам непосредственно перед началом брифинга по модулю. Конкурсанты получают исходные данные по модулю в распечатанном виде, материалы дублируются в электронном виде в контент-папке участника.

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

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

Конкурсное задание состоит из трёх модулей, выполняемых и оцениваемых вне зависимости от результатов выполнения предыдущего.

Окончательные аспекты критериев оценки уточняются членами жюри. Оценка производится как в отношении работы модулей, так и в отношении процесса выполнения конкурсной работы. Если конкурсант не выполняет требования техники безопасности, подвергает опасности себя или других конкурсантов, он может быть отстранен от дальнейшего участия.

Ссылка на гугл-диск с материалами:

[https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1PXiPrQ6TJDdNwPXUTk\\_WIH0zguRpTdsK](https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1PXiPrQ6TJDdNwPXUTk_WIH0zguRpTdsK)

#### 4. Модули задания и необходимое время

Таблица 1.

	Наименование модуля	Соревновательный день (С1, С2, С3)	Время на задание
<b>В</b>	Организация учебно-тренировочной деятельности с занимающимися.	<b>С1</b>	137 минут (2 часа 17 минут)
<b>С</b>	Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам в дистанционном формате.	<b>С3</b>	135 минут (2 часа 15 минут)
<b>Д</b>	Организация и проведение регламентированных групповых тренировок для населения разного уровня физической подготовленности.	<b>С2</b>	219 минут (3 часа 39 минут)

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

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

### **Описание задания.**

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

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

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

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

### **Алгоритм работы:**

- разработать план-конспект фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия по виду спорта с учетом специфики вида спорта в соответствии с заданным шаблоном № 4 (см. Приложение 4);
- подобрать инвентарь для проведения фрагмента основной части учебно-тренировочного занятия по виду спорта с учетом специфики вида спорта;
- отрепетировать фрагмент основной части учебно-тренировочного занятия по виду спорта без привлечения волонтеров;
- до истечения 120 минут сохранить шаблон № 4 в формате PDF, указав в имени файла ФИО участника (*пример: Шаблон 4\_Иванов Иван Иванович*);
- перенести шаблон № 4 на флешнакопитель;
- флешнакопитель поместить в конверт, запечатать, подписать «ФИО участника», и передать ответственному эксперту до окончания времени, отведенного на выполнение задания.

### **Особенности выполнения задания.**

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

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

**Возможные ошибки.** Постановка задач не учитывает специфику вида спорта и/или не соответствует методическими требованиями. Несоответствие методов и средств, избранных для реализации поставленных задач, отсутствие разнообразия форм организации занимающихся на учебно-тренировочном занятии,

несоблюдение правил ТБ и ОТ. Несоблюдение принципов построения тренировочного процесса при проведении фрагмента учебно-тренировочного занятия по виду спорта.

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

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

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

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

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

#### **Описание задания.**

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

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

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

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

#### **Алгоритм работы (120 минут):**

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

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

- отрепетировать фрагмент основной части учебного занятия по физической

культуре;

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

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

- перенести шаблон № 5 на флешнакопитель;

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

- подготовить оборудование для он-лайн трансляции учебного занятия.

### **Особенности выполнения задания.**

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

При планировании и составлении содержания фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с обучающимися школьного возраста (9-11 класс) необходимо учитывать основную цель учебного занятия по физической культуре, особенности возраста учащихся, половые особенности, уровень их двигательной и функциональной подготовленности, особенности размеров комнаты волонтеров-актеров для выполнения содержания учебного занятия и перечень спортивного инвентаря.

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

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

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

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

**Задание.** Разработка и проведение регламентированных групповых тренировок силовой направленности с разборными штангами для населения

**разного уровня физической подготовленности в соответствии с заданными условиями.**

**Описание задания.**

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

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

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

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

**Алгоритм работы:**

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

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

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

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

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

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

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

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

- отрепетировать фрагмент группового регламентированного тренировочного занятия силовой направленности с разборными штангами в соответствии с заданными условиями без привлечения волонтеров;

- сообщить экспертам о завершении работы и готовности продемонстрировать фрагмент группового регламентированного тренировочного занятия силовой направленности с разборными штангами в соответствии с заданными условиями без привлечения волонтера.

**Возможные ошибки.**

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

## 5. Критерии оценки.

Таблица 2.

Критерий		Баллы		
		Судейские аспекты	Объективная оценка	Общая оценка
<b>В</b>	Организация учебно-тренировочной деятельности с занимающимися.	2	17	<b>19</b>
<b>С</b>	Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам в дистанционном формате.	2	20	<b>22</b>
<b>Д</b>	Организация и проведение регламентированных групповых тренировок для населения разного уровня физической подготовленности.	2	17	<b>19</b>
<b>Итого</b>		<b>6</b>	<b>54</b>	<b>60</b>

## **6. Приложения к заданию.**

Перечень примерных шаблонов\* для выполнения модулей конкурсного задания (вариант согласованного шаблона, примененного для проведения чемпионата, представляется участникам в день С-1):

- Шаблон № 1 (Приложение 1);
- Шаблон № 2 (Приложение 2);
- Шаблон № 3 (Приложение 3).



Шаблон № 2

Содержание регламентированного занятия

ФИО конкурсанта:

Задачи регламентированного занятия (по блоку 2,3):

- 1.
- 2.

НАЗВАНИЕ БЛОКА \_\_\_\_\_

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ИНВЕНТАРЬ, % max тренировочного веса \_\_\_\_\_

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕКА \_\_\_\_\_

ТЕМП МУЗЫКИ \_\_\_\_\_ уд.мин

Наименование двигательного действия с указанием ИП	Режим/темп	Кол-во повторений	Методические указания		
			Направленные на эффективное выполнение упражнения.  ИП	Направленные на дыхание	Направленные на ТБ (сообщается перед началом трека (блока))
Вступление _____ счетов					

НАЗВАНИЕ БЛОКА \_\_\_\_\_

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ИНВЕНТАРЬ, % max тренировочного веса \_\_\_\_\_

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕКА \_\_\_\_\_

ТЕМП МУЗЫКИ \_\_\_\_\_ уд.мин

Наименование двигательного действия с указанием ИП	Режим/темп	Кол-во повторений	Методические указания		
			Направленные на эффективное выполнение упражнения.  ИП	Направленные на дыхание	Направленные на ТБ (сообщается перед началом трека (блока))

<b>Вступление _____ счетов</b>					

НАЗВАНИЕ БЛОКА \_\_\_\_\_

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ИНВЕНТАРЬ, % max тренировочного веса \_\_\_\_\_

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕКА \_\_\_\_\_

ТЕМП МУЗЫКИ \_\_\_\_\_ уд.мин

Наименование двигательного действия с указанием ИП	Режим/темп	Кол-во повторений	Методические указания		
			Направленные на эффективное выполнение упражнения. ИП	Направленные на дыхание	Направленные на ТБ (сообщается перед началом трека (блока))
<b>Вступление _____ счетов</b>					

Шаблон № 3

План-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся школьного возраста (9-11 класс)

Ф.И.О. участника

Раздел:

Класс:

Цель:

Образовательная задача:

Оздоровительная задача:

Воспитательная задача:

Инвентарь и оборудование:

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