

Конкурсные задания

по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

Модуль А. Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися.

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

Модуль В. Организация и проведение групповых физкультурно-оздоровительных тренировок для разных возрастных групп населения

Задание. Разработка и проведение фрагмента группового тренировочного занятия комплексной направленности для разных возрастных групп населения в соответствии с заданными условиями.

Модуль С. Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению

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

Модуль D. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам

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

Модуль Е. Организация физкультурно-спортивной деятельности с занимающимися

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

Модуль А. Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися

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

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

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

Лимит времени на выполнение задания: 480 минут.

Лимит времени на подготовку площадки: не предусмотрено.

Лимит времени на представление задания: не предусмотрено.

Алгоритм выполнения задания:

1. В течение первых 180 минут:

- провести тестирование физических кондиций и анализ состава тела волонтера, проанализировать полученные результаты и занести их в шаблон по установленной форме;
- сформулировать цель и задачи (не менее двух) индивидуального тренировочного занятия с учетом полученных результатов;
- сформулировать рекомендации по питанию с учетом заданных условий, полученных результатов тестирования и анализа состава тела;
- определить содержание фрагмента индивидуального тренировочного занятия и подобрать необходимые материалы и оборудование для проведения данного фрагмента;
- отрепетировать фрагмент индивидуального тренировочного занятия с волонтером.

2. В течение определенного времени (не более 12 мин на участника), на определенном участке демонстрационной площадки и в соответствии с жеребьевкой произвести видеосъемку визитной карточки конкурсанта, извлечь карту памяти из фотоаппарата и передать её техническому эксперту.

3. По истечении 240 минут конкурсант должен предоставить экспертам на бумажном носителе:

- 3 экземпляра индивидуальной карты волонтера;

- 3 экземпляра содержания индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке;

- 3 экземпляра рекомендаций по питанию.

4. В следующие 240 минут:

- в течение определенного времени (не более 16 мин на участника), в строго определенной зоне демонстрационной площадки и в соответствии с жеребьевкой произвести видеосъемку индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке с привлечением волонтера;

- после первой видеосъемки в течение определенного времени (не более 16 мин на участника), в строго определенной зоне демонстрационной площадки и в соответствии с жеребьевкой произвести повторную видеосъемку индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке с привлечением волонтера.

5. Произвести монтаж видеофрагмента на 7-9 минут при помощи программы Windows Movie Maker / MAGIX Movie Edit Pro и проверить его на работоспособность.

8. Передать видеоматериал на флэшке техническому эксперту.

9. Привести рабочее место в порядок.

10. Сообщить экспертам о завершении работы.

Модуль В. Организация и проведение групповых физкультурно-оздоровительных тренировок для разных возрастных групп населения

Задание. Разработка и проведение фрагмента группового тренировочного занятия комплексной направленности для разных возрастных групп населения в соответствии с заданными условиями.

Цель: продемонстрировать умение проводить фрагмент группового тренировочного занятия комплексной направленности в соответствии с заданными условиями.

Описание объекта: фрагмент группового тренировочного занятия комплексной направленности в соответствии с заданными условиями.

Лимит времени на выполнение задания: 150 минут.

Лимит времени на подготовку площадки, знакомство и подготовку волонтеров, предоставление документации экспертам: 3 минуты
(произвести: осмотр-тестирование оборудования, убедиться в его исправности; расстановку волонтеров и спортивного инвентаря и оборудования по необходимости)

Лимит времени на представление задания: 14 минут.

Алгоритм выполнения задания:

1. Определить задачи (не менее двух задач) фрагмента группового тренировочного занятия комплексной направленности в соответствии с заданными условиями и подготовить их на бумажном носителе в печатном виде для передачи экспертам (4 экземпляра).

2. Определить содержание фрагмента группового тренировочного занятия комплексной направленности в соответствии с заданными условиями.

3. Разработать последовательность упражнений для проведения фрагмента группового тренировочного занятия комплексной направленности в соответствии с заданными условиями и установленной формой и подготовить ее на бумажном носителе в печатном виде для передачи экспертам (4 экземпляра).

3. Подобрать музыкальное сопровождение (созданное с использованием программы Audacity) в соответствии с заданными условиями и включающим не менее двух музыкальных композиций, необходимые материалы и спортивный инвентарь.

4. Перенести на компьютер технического эксперта музыкальное сопровождение и проверить его работоспособность.

5. Отрепетировать фрагмент группового тренировочного занятия комплексной направленности в соответствии с заданными условиями без привлечения волонтеров.

6. Сообщить экспертам о завершении работы и готовности демонстрировать фрагмент группового тренировочного занятия комплексной направленности в соответствии с заданными условиями.

Модуль С. Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению

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

Цель: продемонстрировать умение проводить экспресс – консультацию по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных цифровых технологий в соответствии с заданными условиями.

Описание объекта: экспресс – консультация.

Лимит времени на выполнение задания: **150** минут.

Лимит времени на подготовку площадки, знакомство и подготовку волонтеров, предоставление документации экспертам: **3** минуты
(произвести: осмотр-тестирование оборудования, убедиться в его исправности; расстановку волонтеров и спортивного инвентаря и оборудования по необходимости)

Лимит времени на представление задания: **14** минут.

Алгоритм выполнения задания:

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

2.1. Заполнить шаблон №1 в соответствии с заданными условиями по таблице:

- «Разработка и проведение экспресс - консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных цифровых технологий. ЗОЖ: анализ теоретического материала». Подготовить заполненный шаблон на бумажном носителе в печатном виде для передачи экспертам (4 экземпляра).

2.2. Заполнить шаблон №2 в соответствии с заданными условиями по таблице:

- «Комплекс упражнений, направленных на поддержание режима двигательной активности в соответствии с заданными условиями».

Подготовить заполненный шаблон на бумажном носителе в печатном виде для передачи экспертам (4 экземпляра).

3. Определить содержание экспресс – консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных цифровых технологий в соответствии с заданными условиями.

4. Подобрать материалы и оборудование для проведения экспресс - консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных цифровых технологий в соответствии с заданными условиями.

5. Разработать план проведения экспресс - консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ с использованием современных цифровых технологий в соответствии с заданными условиями. Предоставление плана экспресс-консультации на бумажном носителе экспертам не требуется.

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

7. Подготовить презентацию в программе SMART Notebook 18 для сопровождения экспресс-консультации в соответствии с разработанным планом и заданными условиями.

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

9. Разработать практические рекомендации в соответствии с заданными условиями для последующего предоставления на бумажном носителе экспертам и слушателям (4 экземпляра для экспертов, остальное по усмотрению конкурсанта).

10. Отрепетировать выполнение задания без привлечения волонтеров.

11. Сообщить экспертам о завершении работы и готовности демонстрировать экспресс – консультацию.

Модуль D. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам

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

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

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

Лимит времени на выполнение задания: 120 минут.

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

Лимит времени на представление задания: 12 минут.

Алгоритм выполнения задания:

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

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

3. Отрепетировать выполнение задания без привлечения волонтеров.

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

Модуль Е. Организация физкультурно-спортивной деятельности с занимающимися

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

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

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

Лимит времени на выполнение задания: 120 минут.

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

Лимит времени на представление задания: 10 минут.

Алгоритм выполнения задания:

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

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

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

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

музыкальных тем и перенести его на компьютер технического эксперта.

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

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

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